اللجنة الوطنية للتغذية
National Nutrition Committee

SFDA



جداول تراكيب الأغذية السعودي

النسخة الأولى

٢٠٢٥-١٤٤٧هـ

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

تم إعداد ونشر هذا الكتاب من قبل

اللجنة الوطنية للتغذية

فريق عمل المشروع "تقويم محتوى الأغذية من العناصر الغذائية - جداول تراكيب الأغذية السعودي"

أ.د محمد بن عبدالله السيف

الأمين العام للجنة الوطنية للتغذية
مدير المشروع
الهيئة العامة للغذاء والدواء

أ. روان بنت عبدالعزيز العبيد

رئيس قسم الشؤون التنظيمية للتغذية
مشرف المشروع
الهيئة العامة للغذاء والدواء

أ. سارة بنت محمد الخنين

خبير باحثين
الباحث الرئيسي للمشروع
الهيئة العامة للغذاء والدواء

أ. شيهانة بنت عبدالله العقيّل

خبير أول باحثين
باحث مشارك بالمشروع
الهيئة العامة للغذاء والدواء

د. سليمان بن عبدالله الثواب

كلية علوم الأغذية والزراعة
باحث مشارك بالمشروع
جامعة الملك سعود

د. محمد بن علي الناصر

نائب الرئيس التنفيذي لقطاع الغذاء
المشرف العام على المشروع
الهيئة العامة للغذاء والدواء

الفهرس

نبذة تعريفية عن اللجنة الوطنية للتغذية

هي لجنة علمية استشارية تهدف إلى تحسين الحالة التغذوية والصحية في المملكة العربية السعودية، لبناء مجتمع صحي، وذلك بتقديم توصياتها وآرائها العلمية في مجال التغذية للجهات ذات العلاقة. تم إنشاؤها ضمن الهيكل التنظيمي للهيئة العامة للغذاء والدواء، بناءً على قرار مجلس الوزراء الموقر رقم (١٤٤) بتاريخ ١٤٤٠/٠٣/٠٥هـ.

مهام اللجنة

١. تقويم الحالة التغذوية للمجتمع السعودي.
٢. تقويم محتوى الأغذية من العناصر الغذائية.
٣. تحديد القيم المرجعية لعناصر التغذية وتحديثها بشكل دوري.
٤. وضع الأولويات للتدخل بتعديل أو إحداث سياسات التغذية.
٥. إجراء الدراسات والأبحاث ذات العلاقة بالتغذية.
٦. تقديم التوصيات والآراء العلمية ذات الصلة بالتغذية للجهات ذات العلاقة.
٧. إنشاء قاعدة بيانات علمية وطنية في هذا المجال ليستفيد منها متخذو القرار في الجهات ذات العلاقة والباحثون.
٨. أي مهمة أخرى في مجال عمل اللجنة يصدر بتحديدها قرار من مجلس إدارة الهيئة العامة للغذاء والدواء بناء على توصية من اللجنة الوطنية للتغذية.

نبذة عن مبادرة "تقويم محتوى الأغذية من العناصر الغذائية"

تُعد المبادرة إحدى مبادرات برنامج تحوّل القطاع الصحي، وهو أحد البرامج المنبثقة عن رؤية المملكة 2030. ويرتكز نطاق عملها على إعداد كتاب لجداول تراكيب الأطباق السعودية، من خلال تحضير وصفات الأطباق وفق منهجية علمية دقيقة، ثم تحليلها مخبريًا لتقدير محتواها من العناصر الغذائية الكبرى والصغرى مثل: الطاقة، والكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والفيتامينات، والمعادن، والألياف.

أهداف المبادرة

تهدف المبادرة إلى توفير بيانات وطنية موثوقة حول تراكيب الأطباق السعودية، والتي يُمكن توظيفها في مجالات متعددة، فهي تتيح للباحثين إجراء الدراسات والمسوحات التغذوية والصحية، وتمكّن الجهات المختصة بالتغذية والصحة العامة من إصدار التوصيات العلمية وإعداد الأدلة الإرشادية الوطنية، كما تُسهم في استحداث أو تعديل السياسات الغذائية والتغذوية، إذ إن للبيانات دورًا جوهريًا في مساندة قطاع صناعة الأغذية من خلال رفع القيمة التغذوية للمنتجات المحلية وتطويرها. كما أنه يمكن استخدام هذه البيانات لتعزيز وعي المجتمع الغذائي والصحي من خلال تمكين الأفراد من التخطيط لوجبات غذائية متوازنة.

الشركاء

برنامج تحـــول القطاع الصحي

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority
SFDA

هيئـــة فنـــون الطـهـــي
Culinary Arts Commission

مراحل ومنهجية المبادرة

المرحلة الأولى

تحضير الوصفات وسحب العينات وتخزينها

شملت المرحلة الأولى توطيد أوجه الشراكة مع هيئة فنون الطهي، بصفتها الجهة المرجعية في المملكة المعنية بتوثيق الأطباق السعودية وترسيخ ثقافة فنون الطهي السعودي. وبموجب هذه الشراكة، تم الحصول على بيانات الوصفات لعدد (١٣٠) طبقًا سعوديًا موثقة لدى الهيئة، وذلك ضمن مخرجات مشروع "توثيق فنون الطهي في مناطق المملكة". حيث تضمن المشروع العمل على توثيق المكونات، وتقنيات الطهي، ووصفات إعداد الأطباق، وفنون الطهي الشعبية ، وغيرها من الجوانب ذات العلاقة. كما ارتكزت منهجية مشروع توثيق فنون الطهي على إجراء دراسة ميدانية وطنية، نُفذت بإشراك عيّنة ممثّلة من المجتمع المحلي في جميع مناطق المملكة، إلى جانب التحقق من صلاحية البيانات وموثوقيتها باستخدام أساليب علمية معتمدة للتحكيم.

كما تضمنت المرحلة الأولى في مبادرة " تقويم محتوى الأغذية من العناصر الغذائية " توفير المكونات الغذائية لتحضير الوصفات بشكل دوري من مصادر محلية وحفظها في مرافق مناسبة. حيث تم تحضير كل طبق بثلاثة تكرارات مختلفة من قبل ثلاثة طهاة سعوديين متمكنين، وفق منهجية علمية موحدة تضمن جودة النتائج وصحة تمثيل الوصفة غذائيًا. وقد جرت مطابقة الصفات الحسية للأطباق المحضرة مع الصفات التقليدية المتعارف عليها للتأكد من أصالتها، كما وُثقت جميع عمليات التحضير بالتصوير الفوتوغرافي وتسجيل الفيديو لغرض ضمان الجودة والمتابعة. بعد ذلك، سُحب ما لا يقل عن ١٢ عينة غذائية من كل طبق بطرق علمية تراعي طبيعة الوصفة وتحت إشراف كادر فني متخصص، ثم نُقلت العينات مباشرة إلى مختبرات تحليل الأغذية المعتمدة لدى الهيئة العامة للغذاء والدواء بوسائل نقل تكفل الحفاظ على سلامة مكوناتها الغذائية.

المرحلة الثانية

التحليل المخبري للعينات

شملت المرحلة الثانية تحليل العينات الغذائية فور وصولها إلى المختبرات، وذلك باستخدام طرق معتمدة تضمن دقة النتائج وموثوقيتها. حيث جرى تقدير ٤٩ عنصرًا غذائيًا، مع تحليل ما لا يقل عن ثلاث عينات لكل طبق، ليصل مجموع التحاليل المقدّرة إلى أكثر من ١٩ ألف تحليل شمل العناصر الغذائية الكبرى والصغرى. ومن ثم جمعت النتائج في قاعدة بيانات منظمة تمهيدًا لمراجعتها ومعالجتها في المرحلة التي تليها.

المرحلة الثالثة

مراجعة ومعالجة البيانات

في هذه المرحلة جرى تحويل بيانات النتائج المخبرية الخام إلى بيانات منظمة ومهيأة لإعداد جداول تراكيب الأغذية، شمل ذلك التحقق من دقة النتائج واتساقها، والتعامل مع القيم الناقصة أو غير المكتشفة وفق منهجيات علمية معتمدة. كما تمت مقارنة النتائج بالقيم المرجعية التقديرية لضمان موثوقيتها، ثم تحويلها إلى صيغ موحدة متوافقة مع نماذج الهيئة العامة للغذاء والدواء والنماذج الدولية.

أثمرت هذه المرحلة عن إعداد جداول تراكيب الأغذية لكل ١٠٠ غم من الجزء الصالح للأكل. علاوةً على ذلك، تم تقدير القيم الكلية للوصفة كاملةً، حيث احتُسبت رياضيًا لتلبي الكمية المعتاد تناولها من قِبل أربعة إلى ستة أشخاص بالغين، وذلك وفقًا للأعراف التقليدية وما اعتيد تقديمه في المجتمع والعادات الغذائية المحلية الموثقة لدى هيئة فنون الطهي. وقد جرى اختيار عدد الأشخاص استنادًا إلى أن متوسط حجم الأسرة السعودية يتراوح بين أربعة وستة أشخاص، بحسب الهيئة العامة للإحصاء.

المرحلة الرابعة

إعداد الكتاب

خُتمت جهود المبادرة في مرحلتها الرابعة بإعداد ونشر كتاب "جداول تراكيب الأغذية السعودي" باللغتين العربية والإنجليزية. يضم الكتاب وصفات لعدد ١٣٠ طبقًا سعوديًا بمكوناتها وخطوات إعدادها، إضافةً إلى النتائج الغذائية المعروضة بصيغتين: القيم الكلية لكل وصفة، والقيم الغذائية لكل ١٠٠ غم من الوصفة.

كما صُمم الكتاب ليكون مرجعًا علميًا موثوقًا، يخدم الباحثين والمهتمين والعاملين في مجالي التغذية والصحة العامة، ويتيح في الوقت ذاته للعامة الاستفادة من بيانات دقيقة حول مكونات الأطباق السعودية وقيمها الغذائية، مما يعزز الوعي الغذائي ويسهم في توثيق الموروث الغذائي الوطني.

دليل القارئ لفهم جداول تراكيب الأغذية

تعرض الجداول في هذا الكتاب القيم الغذائية للأطباق السعودية بصيغتين:

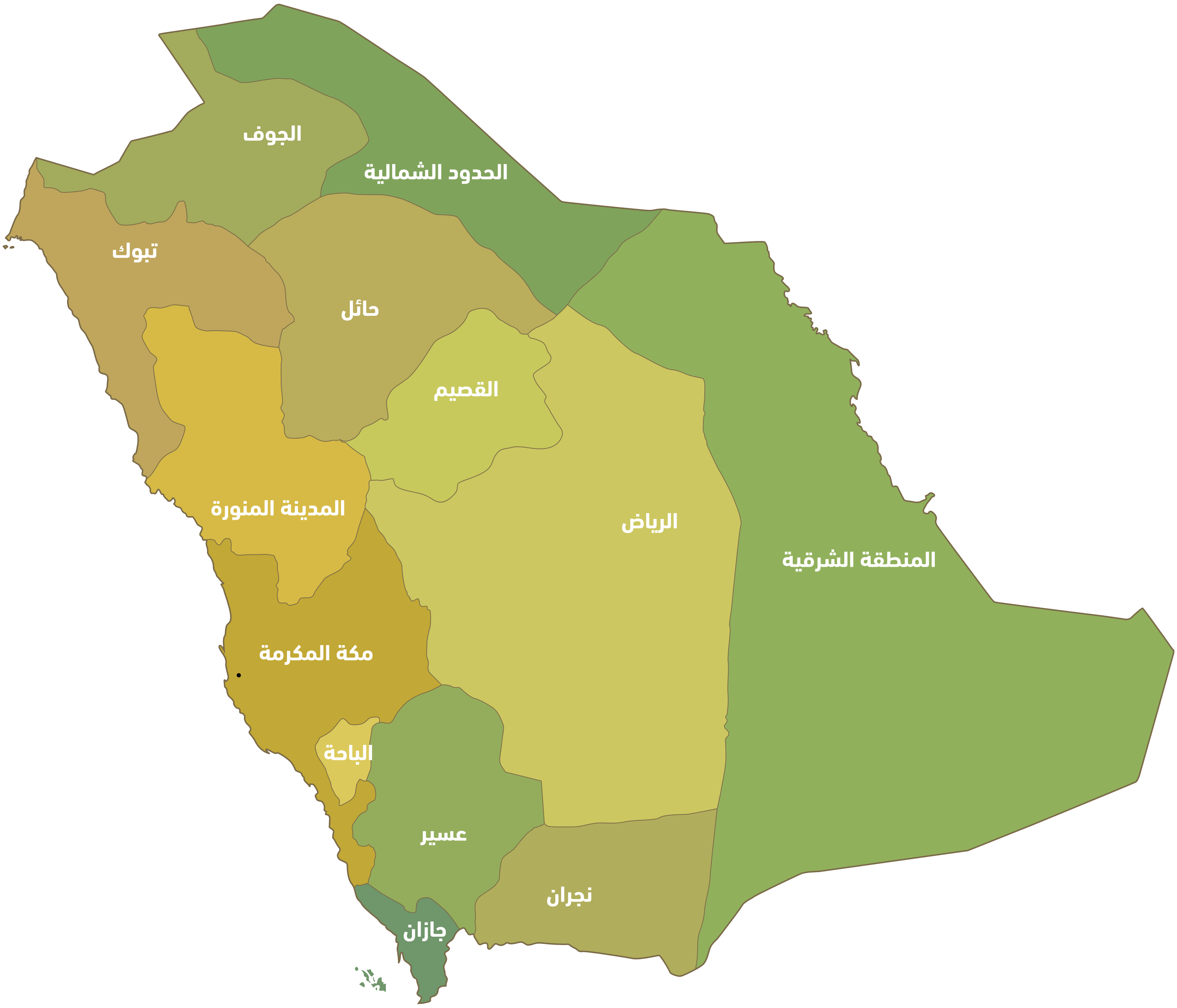
لكل 100 غم من الجزء الصالح للأكل، وهو المعيار العلمي المستخدم للمقارنة بين مختلف الأطعمة.

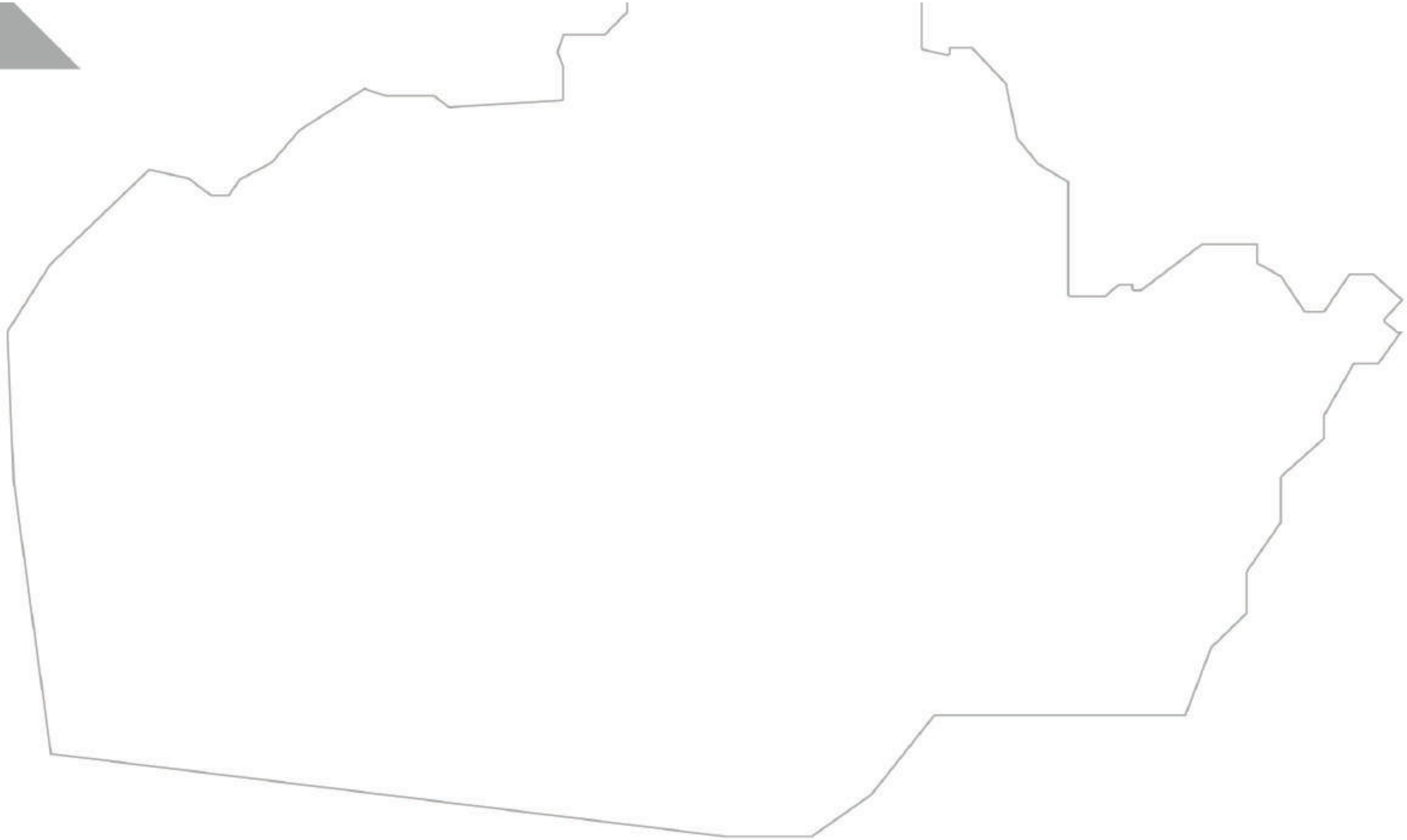
لكامل الوصفة، حيث تُعرض القيم الغذائية للوصفة كاملة، محسوبة رياضيًا لتكفي أربعة الى ستة أشخاص.

ولفهم هذه القيم بشكل دقيق، ينبغي مراعاة الاعتبارات التالية:	
جميع المكونات المستخدمة تُباع تجاريًا في الأسواق المحلية، وقد تختلف القيم الفعلية قليلًا باختلاف نوعية المنتج أو الشركة المصنعة أو بلد المنشأ.	بعض المنتجات قد تحتوي على عناصر مضافة كالحديد أو الفيتامينات إذا كانت مدعمة تجاريًا.
القيم الغذائية لبعض الأطعمة تتغير حسب موسم الزراعة أو الحصاد، مثل الفواكه والخضراوات التي قد يختلف محتواها من العناصر الغذائية الكبرى والصغرى.	وجود تباين طبيعي في تركيب الغذاء حتى ضمن النوع الواحد، مثل اختلاف الأصناف أو السلالات أو مناطق الزراعة.
يختلف محتوى اللحوم ومنتجات الألبان بحسب عمر الحيوان وسلالته ومرحلة النمو أو الإدرار، وهو ما ينعكس على نسب الدهون والبروتين والمعادن.	قد تعرض بعض القيم بالرمز " - " للدلالة على أن محتوى الوصفة من هذا العنصر أقل من حدود الكشف المخبري.
تتأثر القيم الغذائية لبعض الأطعمة بطريقة التحضير أو المعالجة، مثل الاختلاف بين الحليب السائل والحليب المجفف.	القيم المعروضة تمثل متوسط النتائج، وقد تختلف في التحضير المنزلي تبعًا للمكونات أو طرق الطهي المستخدمة.

وبذلك يُنصح القارئ باستخدام الجداول كأداة مرجعية موثوقة تساعده على التخطيط الغذائي وفهم القيمة الغذائية للأطباق السعودية، مع الأخذ في الاعتبار العوامل الطبيعية والتجارية التي قد تؤدي إلى إحداث فروق طفيفة في القيم الفعلية.

الوصفات حسب مناطق المملكة





الرياض

قرصان ١٤



محلى ٢٤



جريش ١٦



حميس ٢٦



مرقوق خضار ١٨



حنيني الرياض ٢٨



قرص خمير
قرص عمر ٢٠



شعثة ٣٠



قشد ٢٢



مخامير ٣٢



اسم الوصفة

قرصان

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات مرق اللحم	المقادير
لحم غنم مقطع قطعًا متوسطة	٣٠٠ غم
قرصان جاف	٢٠٠ غم
زيت نباتي	١٠٠ مل
معجون طماطم	٣٠ غم
فاصولياء	١٠٠ غم
ماء	١,٧ لتر
بهارات مشكلة	١٥ غم
طماطم مقطع مربعات صغيرة	١٥٠ غم
بصل مقطع مربعات صغيرة	٣٠٠ غم
قرع مقطع قطعًا متوسطة	٢٠٠ غم
باذنجان مقطع قطعًا متوسطة	١٥٠ غم
كوسا مقطعة قطعًا متوسطة	٢٠٠ غم
ملح	١٥ غم

مكونات الكشنة	المقادير
سمن	٦٠ جم
بصل مقطع مربعات صغيرة	١٠٠ جم
بهارات مشكلة	٥ جم
ملح	٢ جم



طريقة الإعداد والتحضير

إعداد مرق اللحم:

١. في قدر عميق، يُسخّن الزيت ويُضاف البصل ويُشوَّح على نار متوسطة لمدة دقيقتين.
٢. يُضاف اللحم ويُحرّك بالملعقة، ثم يُضاف معجون الطماطم، وبعده الطماطم والبهارات المشكلة والملح، وتُقلّب المكونات جيدًا لمدة ٥ دقائق.
٣. يُصب الماء وتُضاف الفاصولياء والكوسا، وتُحرَّك المكونات وتُترك على النار ٤٠ دقيقة.
٤. يُضاف القرع والباذنجان، ويُترك المرق ١٠ دقائق إضافية.

إعداد الكشنة:

١. في مقلاة على نار متوسطة، يُوضع السمن مع البصل ويُحرّك ويُحمّس لمدة دقيقتين.
٢. تُضاف البهارات والملح، ويُحرّك المزيج باستمرار لمدة ٣ دقائق حتى يتكثف.

التشريب والتقديم:

١. في قدر عميق للتقديم، يُسكب المرق مع الخضراوات كطبقة أولى.
٢. يُكسَّر القرصان الجاف ويوضع فوق المرق والخضراوات، وتُكرَّر العملية حتى انتهاء الكمية.
٣. تُوضع الكشنة كطبقة أخيرة، ثم يُغطّى القدر ويُترك على نار هادئة ١٠ دقائق.
٤. يُقدَّم ساخنًا في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٣٨٠٠	٥٥٤	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٢٩٠	١٣٢	ك.كالوري
الرطوبة	١٨٠٠	٧٢,٥	غم
البروتين الكلي	٩٣	٣,٧	غم
النيتروجين الكلي	١٥	٠,٦	غم
الدهون الكلية	١٨٨	٧,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٥٧	١٠,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٥٦	١٤,٣	غم
السكريات الكلية	٢٦	١,٠٣	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٠٣	٤,١	غم
الألياف الذائبة	١٦	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٨٧	٣,٥	غم
الرماد	٤٠	١,٦	غم
الكوليسترول	٣٨٩	١٥,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥٥	٢,٢٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦٠	٢,٤٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦٨	٢,٧٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٢٨	٥,١٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٦٧	٢,٦٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٥٩	٢,٣٥	غم
الكالسيوم	٥٦٤	٢٣	ملغم
الحديد	٢٧	١,١٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٦٢٧	٢٥	ملغم
الفوسفور	١٨١٠	٧٣	ملغم
البوتاسيوم	٥٧٨٠	٢٣٢	ملغم
الصوديوم	١٠٥٠٠	٤٢٢	ملغم
الكلوريد	١٧١	٧	ملغم
الزنك	١٩	٠,٧٧	ملغم
النحاس	٢	٠,١٠٠	ملغم
المنغنيز	١١	٠,٤٥٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٦٢٢	٢٥	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	١٠٠٣	٤٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٤٥	١,٨	ملغم
فيتامين ك	١٥٤	٦,٢	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٤٦	١,٩	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٣٣	٥,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٧٥٧	٧١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٥	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

جريش

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
حبوب جريش (مغسولة ومنقوعة لمدة ساعة)	٥٠٠ غم
سمن	٦٠ غم
كمون مطحون	٨ غم
ملح	١٥ غم
ماء	٥٠٠ مل
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٠٠ غم
زيت نباتي	١٠٠ مل
لبن بقر طازج	١,٥ لتر



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر ضغط عميق على نار متوسطة، يُوضع البصل مع الزيت ويُشوَّح لمدة دقيقتين، ثم يُسكب الماء.
٢. يُضاف الجريش وتُقلَّب المكونات.
٣. يُسكب لتر من اللبن في القدر، ثم يُضاف الملح و٥ غم من الكمون، ويُغلق القدر ويُترك على النار لمدة ساعة.
٤. بعد ذلك، يُضاف باقي كمية اللبن (٠,٥ لتر) ثم السمن، وتُقلَّب المكونات، ويُضاف باقي الكمون (٢,٥ غم).
٥. يُعاد القدر على النار ٣٠ دقيقة إضافية حتى يكتمل النضج.
٦. بعد النضج، يُقدَّم الجريش ساخنًا في طبق عميق، ويُزيَّن بالسمن على الوجه.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٦٥٠٠	٦٨٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٩٥٠	١٦٣	ك.كالوري
الرطوبة	١٦٠٠	٦٦,٠	غم
البروتين الكلي	٢٠٥	٨,٤	غم
النيتروجين الكلي	٣٣	١,٤	غم
الدهون الكلية	١٨٠	٧,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٤٠	١٤,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٢١	١٧,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٩١	٣,٧	غم
الألياف الذائبة	١١	٠,٥	غم
الألياف غير الذائبة	٧٩	٣,٣	غم
الرماد	١٨	٠,٧	غم
الكوليسترول	٣٠٨	١٢,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٦٨	٢,٧٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٩	٢,٠٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥٩	٢,٤٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٠٩	٤,٤٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥٨	٢,٣٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٧	١,٩٣	غم
الكالسيوم	١٥٤٠	٦٣	ملغم
الحديد	١٤	٠,٥٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٣٣	١٨	ملغم
الفوسفور	٢٢١٠	٩١	ملغم
البوتاسيوم	٣٩٢٠	١٦١	ملغم
الصوديوم	٥٠٠٠	٢٠٦	ملغم
الكلوريد	٨٨	٤	ملغم
الزنك	١٣	٠,٥٣	ملغم
النحاس	٢	٠,٠٨	ملغم
المنغنيز	٧	٠,٢٧٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	١٧٠٢	٧٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٤٤	١,٨	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٥	٠,٦	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٢٢	٥	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦٣٢	٢٦	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مرقوق خضار

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات مرق اللحم والخضار	المقادير
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٠٠ غم
قرع مقطع مكعبات	١٠٠ غم
كوسا صغيرة بدون تقطيع	١٠٠ غم
باذنجان مقطع مكعبات	١٠٠ غم
فاصوليا مقطعة	٥٠ غم
كركم مطحون	٢ غم
معجون طماطم	٢٠ غم
طماطم مطحونة	٢٥٠ غم
لحم غنم بالعظم مقطع قطعًا صغيرة	٤٠٠ غم
سمن	٣٠ غم
ماء	٢ لتر
فلفل حار متوسط الحجم	حبتان
ليمون أسود	حبتان
بهارات مشكلة	٥ غم
ملح	٣ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم

مكونات العجينة	المقادير
دقيق بر	٣٠٠ غم
ماء	٢١٠ مل
ملح	٢ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد عجينة المرقوق:

١. في وعاء عميق، يُوضع دقيق البر مع الملح، ويُسكب الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد حتى تصبح العجينة متماسكة. تُترك مدة ساعة في حرارة الغرفة.
٢. يُرش قليل من الدقيق على طبق مسطّح لمنع التصاق العجينة، ثم تُكوّر العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، وتُغطّى وتُترك ١٥ دقيقة.
٣. تُبلل اليد بالماء وتُفرد العجينة على شكل أقراص دائرية كبيرة ورقيقة.

طريقة إعداد مرق لحم المرقوق:

١. في قدر عميق، يُوضع السمن مع البصل ويُشوَّح على نار عالية لمدة دقيقتين حتى يذبل.
٢. يُضاف اللحم ويُحرّك دقيقتين، ثم تُضاف الطماطم المطحونة ومعجون الطماطم والبهارات المشكلة والكركم والملح والفلفل الأسود والليمون الأسود. تُحرّك المكونات ٥ دقائق على نار عالية.
٣. يُسكب الماء، ويُترك القدر ٤٥ دقيقة على نار متوسطة.
٤. بعد نضج اللحم، تُضاف جميع الخضراوات وتُطهى ٣٠ دقيقة على نار متوسطة .

طريقة إعداد المرقوق:

١. في قدر المرق، تُوضع أقراص العجينة واحدة تلو الأخرى، ويُغطّى القدر على نار عالية.
٢. عند نضج العجينة وانتفاخها، تُفتح مساحة لإضافة قرص آخر. تُكرَّر العملية حتى انتهاء كمية العجين.
٣. عند إضافة آخر قطعة عجين، يُوضع باقي البصل النيء، ويُغطّى القدر ويُترك ٣٠ دقيقة على نار هادئة.
٤. بعد النضج، يُقدَّم المرقوق ساخنًا في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٩٢٩٠	٤١٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٢٢٠	٩٨	ك.كالوري
الرطوبة	١٧٠٠	٧٥,٢	غم
البروتين الكلي	١٣٥	٦,٠	غم
النيتروجين الكلي	٢٢	١,٠	غم
الدهون الكلية	٥٧	٢,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٣٣	١٠,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٦١	١٦,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٢٨	٥,٧	غم
الألياف الذائبة	١٤	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	١١٤	٥,١	غم
الرماد	١٢	٠,٦	غم
الكوليسترول	٣٣٨	١٥,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣١	١,٣٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٨	٠,٧٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦	٠,٢٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٤	١,٠٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٢٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٧	٠,٧٥	غم
الكالسيوم	٣٦٢	١٦	ملغم
الحديد	٣٠	١,٣٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٦٠٣	٢٧	ملغم
الفوسفور	١٥٣٠	٦٨	ملغم
البوتاسيوم	٥٩١٠	٢٦٢	ملغم
الصوديوم	٣٧٣٠	١٦٥	ملغم
الكلوريد	٥٠	٢	ملغم
الزنك	٣٠	١,٣١	ملغم
النحاس	٤	٠,١٨٧	ملغم
المنغنيز	١٦	٠,٧٢٠	ملغم
السيلينيوم	٢٢٦	١٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٢٤	١,١	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٩١	٤,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٣	١,٠٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٥٣	٢,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٩٧٠	٤٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٣	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

قرص خمير / قرص عمر

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	٤٠٠ غم
حليب بقر طازج	٣٣٠ مل
زنجبيل مطحون	٢ غم
كركم مطحون	٦ غم
الحبة السوداء (حبة البركة)	٦ غم
عصفر مطحون	٢ غم
قرفة مطحونة	٢ غم
سكر	٦٠ غم
زيت	٨٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. في وعاء عميق، يُوضع الحليب مع الزنجبيل والكركم والحبة السوداء والعصفر والقرفة والسكر، وتُخلط المكونات جيدًا.
٢. يُخلط الدقيق مع الزيت ويُفرك باليد، ثم يُضاف خليط الحليب بالبهارات وتُعجن المكونات باليد حتى تصبح عجينة طرية متماسكة. تُترك مدة ٣٠ دقيقة.
٣. تُمسح اليد بالزيت، وتُشكَّل العجينة إلى كرات صغيرة، ثم تُفرد باليد أو بالفرّادة حتى تصبح أقراصًا رقيقة جدًا وصغيرة الحجم.
٤. يُمسح الصاج بالزيت ويُسخَّن على نار هادئة مدة ٥ دقائق.
٥. توضع الأقراص على الصاج وتُقلَّب حتى تتحمّر من الجهتين (حوالي ٤ دقائق لكل وجه).
٦. بعد النضج، تُقدَّم الأقراص في طبق مسطّح، وتُؤكل جافة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٦٠٠	١٤٦٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٥٤٠	٣٤٩	ك.كالوري
الرطوبة	١٥٩	٢١,٩	غم
البروتين الكلي	٨٦	١١,٨	غم
النيتروجين الكلي	١٤	١,٩	غم
الدهون الكلية	٨١	١١,٢	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٣٠	٤٥,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٩٧	٥٤,٧	غم
السكريات الكلية	٦٣	٨,٦	غم
السكريات المضافة	٦٠	٨,٢	غم
الألياف الكلية	٦٧	٩,٣	غم
الألياف الذائبة	١٠	١,٤	غم
الألياف غير الذائبة	٥٧	٧,٩	غم
الرماد	٢	٠,٣	غم
الكوليسترول	٤١	٥,٦٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٣	١,٨٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢١	٢,٩٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤٦	٦,٣٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٧	٩,٢٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤٦	٦,٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢١	٢,٨٩	غم
الكالسيوم	٦٨٢	٩٤	ملغم
الحديد	١٧	٢,٣٦	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٦١٥	٨٥	ملغم
الفوسفور	١٥٨٠	٢١٧	ملغم
البوتاسيوم	٢٧٤٠	٣٧٧	ملغم
الصوديوم	٥٤٧	٧٥	ملغم
الكلوريد	١٣	٢	ملغم
الزنك	١٢	١,٦٧	ملغم
النحاس	٢	٠,٢٩٣	ملغم
المنغنيز	٢١	٢,٨٧	ملغم
السيلينيوم	٢١٨	٣٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٤٢	٥,٧	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٧	١,٠	ملغم
فيتامين ك	٢٩	٤,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٩	١,٣	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٣	٠,٤	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٢	٣,٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٤	٣,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٦٦	٥٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٢	١,٧	مكغم

اسم الوصفة

قشد

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٤٠ غم
زبدة	٢٠٠ غم
تمر "خلاص مكنوز"	٤٠٠ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. توضع المقلاة على نار هادئة، ثم تُضاف الزبدة وتُقلّب حتى تذوب بالكامل (حوالي ٥ دقائق).
٢. يُضاف دقيق البر تدريجيًا مع التحريك لمدة ٧ دقائق، ثم تُطفأ النار ويُترك الخليط جانبًا حتى ينفصل السمن عن القشد.
٣. بعد ٥ دقائق، يُصفّى السمن، ويُعاد طحين البر على نار هادئة. يُضاف التمر (بنواته) ويُقلّب مع الضغط عليه قليلًا باستمرار لمدة ١٠ دقائق.
٤. يُقدّم القشد في زبدية أو إناء عميق صغير.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٨٩٧٠	١٦٠٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢١٤٠	٣٨٢	ك.كالوري
الرطوبة	٩٨	١٧,٥	غم
البروتين الكلي	١٧	٣,١	غم
النيتروجين الكلي	٣	٠,٥	غم
الدهون الكلية	٨٠	١٤,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣١٨	٥٦,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٥٥	٦٣,٣	غم
السكريات الكلية	٢٩٥	٥٢,٦	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٤٠	٧,١	غم
الألياف الذائبة	١	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٣٩	٦,٩	غم
الرماد	٨	١,٥	غم
الكوليسترول	٢١١	٣٧,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٥	٨,١١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٥	٢,٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢	٠,٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٦	٢,٩١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٢	٠,٤٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,١٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١	٠,٢١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٥	٢,٦٦	غم
الكالسيوم	٢٩٠	٥٢	ملغم
الحديد	٤	٠,٨٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٢٨	٥٩	ملغم
الفوسفور	٤٥١	٨٠	ملغم
البوتاسيوم	٣٤٧٠	٦١٩	ملغم
الصوديوم	١١١	٢٠	ملغم
الكلوريد	٥	١	ملغم
الزنك	٥	٠,٨٦	ملغم
النحاس	٢	٠,٤٠٣	ملغم
المنغنيز	٢	٠,٣٦٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٦٣٦	١١٣	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٧	١,٢	ملغم
فيتامين ك	٢٤	٤,٣	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٦	١,١	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٠	١,٧	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٧	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥٢٥	٩٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

محلى

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٥٠٠ غم
تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"	٤٠٠ غم
ماء	١,٥ لتر
سمن	١٠٠ غم
فلفل أسود مطحون	٥ غم
ملح	١ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر متوسط على نار عالية، يُوضع التمر مع ١ لتر ماء، ويُحرّك بالملعقة حتى يغلي مدة ١٠ دقائق ويذوب التمر، ثم يُضاف ٠,٥ لتر ماء إضافي ويُحرّك ٥ دقائق.
٢. في مقلاة، يُحمَّص الدقيق على نار هادئة مع التقليب المستمر لمدة ٥ دقائق حتى يكتسب لونًا.
٣. يُضاف نصف كمية الفلفل الأسود (٢,٥ غم) إلى قدر التمر، ثم يُضاف الدقيق المحمّص تدريجيًا مع التحريك بالمضرب اليدوي حتى يثقل الخليط ويصبح قوامه متماسكًا. يُضاف الملح ويُطهى على نار هادئة.
٤. بعد ساعة، يُضاف ١٠ غم من السمن، ويُغطّى القدر ويُترك ٣٠ دقيقة.
٥. في مقلاة أخرى، يُذاب باقي السمن (٩٠ غم). في طبق عميق للتقديم، يُسكب قليل من السمن في القاع، ثم يُغرف خليط المحلّى وتُرتَّب على شكل طبقات. يُسكب السمن المتبقي على الوجه، ويُرش باقي الفلفل الأسود على الأطراف، مع وضع جزء من السمن في الوسط.
٦. تُقدم في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٤٢٠٠	٧٨٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٣٨٠	١٨٧	ك.كالوري
الرطوبة	١٠٢٠	٥٦,١	غم
البروتين الكلي	٨٨	٤,٩	غم
النيتروجين الكلي	١٤	٠,٨	غم
الدهون الكلية	٧٨	٤,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٥٤٣	٣٠,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦١٠	٣٣,٧	غم
السكريات الكلية	٢٤٤	١٣,٥	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٧١	٣,٩	غم
الألياف الذائبة	١٧	٠,٩	غم
الألياف غير الذائبة	٥٤	٣,٠	غم
الرماد	١٦	٠,٩	غم
الكوليسترول	١٥٧	٨,٦٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٩	٢,٦٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٨	٠,٩٨	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٨	٠,٤٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٦	١,٤٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧	٠,٣٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٥	٠,٨٤	غم
الكالسيوم	٤٥١	٢٥	ملغم
الحديد	١٧	٠,٩٤	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٨٦١	٤٨	ملغم
الفوسفور	١٩٨٠	١٠٩	ملغم
البوتاسيوم	٤٧٤٠	٢٦٢	ملغم
الصوديوم	١٠٦٠	٥٨	ملغم
الكلوريد	٢١	١	ملغم
الزنك	٢١	١,١٨	ملغم
النحاس	٣	٠,١٨٣	ملغم
المنغنيز	١٥	٠,٨٢٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٣٠	١,٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٥	٠,٨٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٧	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٢	٠,١١	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٥١	٨,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٨٩٩	٥٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

حميس

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
لحم غنم مقطع بدون عظم	٦٠٠ غم
سمن	٤٠ غم
كمون مطحون	٦ غم
ملح	٨ غم
ماء	٦٠٠ مل
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٢٠٠ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
بهارات مشكلة	٦ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع السمن في قدر عميق، ويُضاف إليه اللحم على نار متوسطة مدة ٥ دقائق حتى يتعرّق اللحم ويخرج ماؤه.
٢. تُضاف جميع البهارات (الكمون، الفلفل الأسود، البهارات المشكلة) مع الملح والبصل والماء، وتُحرَّك المكونات، ثم تُترك على نار هادئة مدة ٦٠ دقيقة.
٣. بعد النضج، يُقدَّم الحميس ساخنًا في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٨٣٠	٧٩٤	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٦٣٠	١٩٠	ك.كالوري
الرطوبة	٥٦٧	٦٥,٩	غم
البروتين الكلي	٨١	٩,٤	غم
النيتروجين الكلي	١٣	١,٥	غم
الدهون الكلية	١٠٥	١٢,٢	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٩٥	١١,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٩٥	١١,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	١	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	١٤	١,٧	غم
الكوليسترول	٥٤٨	٦٣,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥٧	٦,٥٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٠	٤,٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٤٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤٥	٥,١٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٤	٠,٤١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٧	٤,٣١	غم
الكالسيوم	١٩١	٢٢	ملغم
الحديد	١٠	١,١٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٨٦	٢٢	ملغم
الفوسفور	١١٨٠	١٣٧	ملغم
البوتاسيوم	٢٧٦٠	٣٢١	ملغم
الصوديوم	٣٣٤٠	٣٨٨	ملغم
الكلوريد	٥٤	٦	ملغم
الزنك	١٨	٢,٠٨	ملغم
النحاس	١	٠,٠٦٧	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	١٤٣	١٧	مكغم
اليود	٣٣٣	٣٩	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٦٠٥	٧٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٢٨	٣,٣	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٣	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٨٩	١٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦١٧	٧٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

حنيني الرياض

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	٧٠٠ غم
ماء	١,٢ لتر
قرصان جاف	٥٠٠ غم
تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"	٧٤٠ غم
زبدة	٤٠٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد خبز دقيق البر:

١. في وعاء عميق يُوضع دقيق البر ويُسكب عليه الماء تدريجيًا، ثم تُعجن المكونات باليد حتى يصبح القوام شبه سائل. تُترك العجينة لمدة ١٠ دقائق.
٢. يُسخّن الصاج على نار هادئة مدة ١٠ دقائق.
٣. تُفرد العجينة على الصاج حتى تتشكل على هيئة قرص دائري رقيق، وتُترك على نار عالية مدة دقيقتين، ثم تُقلب على الوجه الآخر مدة ٣٠ ثانية.

طريقة إعداد الحنيني:

١. يُطحن القرصان الجاف في الطاحونة الكهربائية حتى يصبح ناعمًا.
٢. في وعاء عميق تُوضع الزبدة والتمر والقرصان المطحون.
٣. تُقطع أقراص خبز البر باليد وتُضاف إلى المكونات، ثم تُفرك جميعها جيدًا حتى تتجانس.
٤. يُوضع الخليط في قدر عميق على نار متوسطة، ويُقلب باستمرار مدة ٨ دقائق حتى ينضج.
٥. يُقدَّم الحنيني ساخنًا في طبق مسطّح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣٧٨٠٠	١٣٤٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٩٠١٠	٣٢٠	ك.كالوري
الرطوبة	٧٨٢	٢٧,٨	غم
البروتين الكلي	١٨١	٦,٤	غم
النيتروجين الكلي	٢٩	١,٠	غم
الدهون الكلية	٢٨٨	١٠,٢	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٣١٠	٤٦,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٥٣٠	٥٤,٣	غم
السكريات الكلية	٥٥٦	١٩,٧	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٢٥	٨,٠	غم
الألياف الذائبة	٢٣	٠,٨	غم
الألياف غير الذائبة	٢٠٢	٧,٢	غم
الرماد	٣٤	١,٢	غم
الكوليسترول	٨٢٧	٢٩,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٠٣	٧,٢١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦٠	٢,١٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٦	٠,٥٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٧٦	٢,٦٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٩	٠,٣١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٤	٠,١٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٢	٠,٤٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٥١	١,٨١	غم
الكالسيوم	١١٦٠	٤١	ملغم
الحديد	٦١	٢,١٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢١١٠	٧٥	ملغم
الفوسفور	٤٥٢٠	١٦٠	ملغم
البوتاسيوم	١٠٩٠٠	٣٨٨	ملغم
الصوديوم	٣٢٥٠	١١٥	ملغم
الكلوريد	٥٧	٢	ملغم
الزنك	٥٥	١,٩٧	ملغم
النحاس	١١	٠,٣٩٧	ملغم
المنغنيز	٣٣	١,١٦	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٢٨١٨	١٠٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٧٤	٢,٦	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٢٢	٠,٨	ملغم
فيتامين ك	٧٥	٢,٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٩	٠,٣١	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٤٢	١,٥	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٧	٠,٦٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	١٠	٠,٣٧	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١١٣	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٠٦١	٣٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

شعثة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
تمر "خلاص"	٥٠٠ غم
أقط مطحون	١٥٧ غم
سمن	٢١٧ غم
سمن "للتزيين"	١٨ غم
أقط مطحون "للتزيين"	١١ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُعجن الأقط مع التمر في وعاء عميق حتى يصبح قوام العجينة متماسكًا وشبه ليّن، ثم يُضاف السمن ويُعجن باستمرار حتى يخرج النوى، لمدة ٥ دقائق.

٢. تُوضع الشعثة في إناء التقديم بعد تفريغ منتصفها، ثم يُسكب السمن للتزيين في الوسط وتُرش كمية الأقط المخصصة للتزيين على الوجه.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٢٩٠٠	١٥٦٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٠٩٠	٣٧٣	ك.كالوري
الرطوبة	١٣٤	١٦,١	غم
البروتين الكلي	٨٠	٩,٧	غم
النيتروجين الكلي	١٣	١,٥	غم
الدهون الكلية	١٢٠	١٤,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٧٥	٤٥,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٧٢	٥٧,٠	غم
السكريات الكلية	٤١٤	٥٠,٠	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٩٧	١١,٨	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٥	غم
الألياف غير الذائبة	١٥٣	١٨,٤	غم
الرماد	٢٢	٢,٧	غم
الكوليسترول	٢٦٢	٣١,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٨٣	١٠,١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٩	٣,٤٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٤٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٢	٣,٩١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٤	٠,٤٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢	٠,٢٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٤	٢,٨٧	غم
الكالسيوم	٢٥٨٠	٣١٢	ملغم
الحديد	٨	١,٠٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٣٠	٦٤	ملغم
الفوسفور	٢١٢٠	٢٥٦	ملغم
البوتاسيوم	٦١٢٠	٧٣٩	ملغم
الصوديوم	٨٩١	١٠٨	ملغم
الكلوريد	٢٠	٢	ملغم
الزنك	٨	٠,٩٢	ملغم
النحاس	٢	٠,٢٠٠	ملغم
المنغنيز	١	٠,١١٥	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٢١٨	٢٦	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١٥	١,٨	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٢١	٢,٦	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٦	٠,٧٢	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١١	١,٣	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٠	٠,٠٣	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٣	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١١٧٩	١٤٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٤	١,٧	مكغم

اسم الوصفة

مخامير

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات إعداد العجين	المقادير
دقيق بر	٥٠٠ غم
حليب طازج	٤٨٣ مل
خميرة	٥ غم
زبدة مذابة	٣٠ غم
سكر	٣ غم
ملح	١ غم

مكونات المخامير السائل	المقادير
حليب طازج	٤٠٠ مل
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٥٠ غم
زبدة	٣٠ غم
فلفل أسود مطحون	١ غم
ملح	١ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق، يُخلط الحليب مع الزبدة والملح والخميرة والسكر والدقيق، ثم يُعجن باليد حتى تتكون عجينة متماسكة. يُغطّى الوعاء وتُترك العجينة لتختمر في مكان دافئ لمدة ١٥ دقيقة.
٢. يُسخن الصاج على نار عالية لمدة ٥ دقائق.
٣. تُبلل اليد بالزيت، ثم تُشكل العجينة إلى كرات صغيرة مضغوطة حتى تنتهي الكمية. تُوضع الكرات على الصاج على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم تُقلب على الوجه الآخر وتُترك ٥ دقائق أخرى حتى تتحمر وتنضج.

إعداد خليط المخامير السائل:

١. في قدر صغير على نار متوسطة، تُسخن الزبدة ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة دقيقة.
٢. يُضاف الملح والفلفل الأسود وتُقلب المكونات لمدة ٣ دقائق.
٣. يُسكب الحليب ويُترك حتى يغلي لمدة ٥ دقائق.

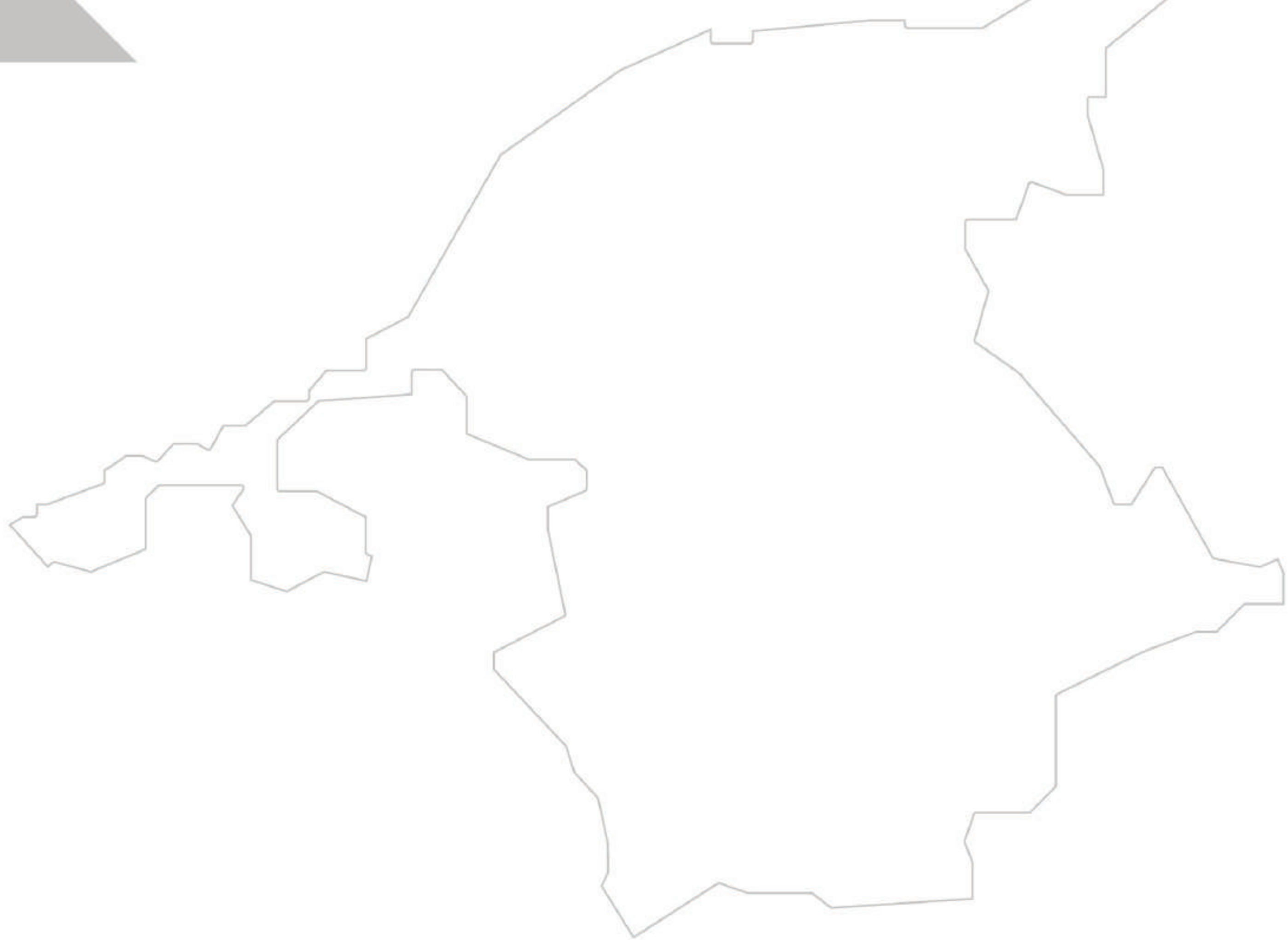
التقديم:

تُرتب المخامير في طبق عميق، ثم يُصب فوقها الخليط السائل. تُترك لمدة ٥ دقائق حتى تتشرب الخليط، ثم تُقدم ساخنة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١١٢٠٠	٨٥٨	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٦٨٠	٢٠٥	ك.كالوري
الرطوبة	٦٤٩	٤٩,٦	غم
البروتين الكلي	١١٢	٨,٥	غم
النيتروجين الكلي	١٨	١,٤	غم
الدهون الكلية	٥٩	٤,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٧١	٢٨,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٧١	٣٦,٠	غم
السكريات الكلية	٨٢	٦,٢	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٩٩	٧,٦	غم
الألياف الذائبة	١٢	٠,٩	غم
الألياف غير الذائبة	٨٧	٦,٦	غم
الرماد	١٦	١,٣	غم
الكوليسترول	١٣١	١٠,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٥	٢,٦٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٤	١,٠٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٩	٠,٦٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٣	١,٧٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨	٠,٦١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٢	٠,٩٥	غم
الكالسيوم	١٢٩٠	٩٨	ملغم
الحديد	١٧	١,٣٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٠٣٠	٧٩	ملغم
الفوسفور	٣٢١٠	٢٤٥	ملغم
البوتاسيوم	٤٦٧٠	٣٥٧	ملغم
الصوديوم	١٥٤٠	١١٧	ملغم
الكلوريد	٢٧	٢	ملغم
الزنك	٢٤	١,٨٦	ملغم
النحاس	٣	٠,٢١٣	ملغم
المنغنيز	١١	٠,٨٣٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٥٧	٤,٤	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٥	٠,٣٦	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٣	٠,٢٢	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٩٦	٧,٤	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٧	١,٣	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٩	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٧٧٦	٥٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم



مكة المكرمة

أرز بخاري باللحم ٣٦


جبنية فلة ٤٨


كباب ميروا
كباب غملي ٦٠


مطبق مالح
بالدجاج ٧٢


أرز بخاري
بالدجاج ٣٨


سليق
طائفي باللحم ٥٠


مشبك ٦٢


معصوب ٧٤


الثريف ٤٠


سليق
طائفي بالدجاج ٥٢


مشرمل ٦٤


معمول
معمول حجازي ٧٦


الخواضة /سويق ٤٢


سمك مقلي ٥٤


مطبق حلو
بالموز ٦٦


الجري المنتو باللحم
يغمش يمني ٧٨


عيش باللحم ٤٤


عصيدة
بدقيق البر ٥٦


مطبق حلو
بالجبنة ٦٨


عيش بالدجاج ٤٦


عصيدة
بالدقيق الأبيض ٥٨


مطبق مالح
باللحم ٧٠


اسم الوصفة

أرز بخاري باللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
لحم غنم مقطع قطعًا متوسطة	٣٦٥ غم
جزر مقطع شرائح طولية رقيقة	٣٢٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا متوسطة	٣٥٠ غم
أرز طويل الحبة مغسول	٤٧٠ غم
كمون	١ غم
بصل مقطع شرائح	٧٠ غم
زيت نباتي	١٥٠ مل
ماء	١,٥ لتر
ملح	١٤ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخن الزيت في قدر متوسط الحجم على نار عالية لمدة دقيقتين.
٢. يُضاف اللحم والبصل إلى القدر، ويُقلّب بمعلقة لمدة ٥ دقائق حتى يذبل البصل ويكتسب اللحم لونًا بنيًا.
٣. يُضاف الكمون والملح والطماطم، وتُقلب المكونات لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس.
٤. يُضاف الجزر، ثم تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُغطّى القدر ويُترك لمدة ١٠ دقائق.
٥. يُسكب الماء ويُترك ليغلي ٥ دقائق على نار عالية، ثم تُخفف الحرارة ويُترك على نار منخفضة لمدة ٤٥ دقيقة.
٦. يُضاف الأرز، ثم يُغطّى القدر ويُترك لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج.
٧. يُقدَّم الأرز البخاري ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٦٣٠٠	٦٨٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٩١٠	١٦٣	ك.كالوري
الرطوبة	١٦٧٠	٦٩,٤	غم
البروتين الكلي	١٢٣	٥,١	غم
النيتروجين الكلي	١٩	٠,٨	غم
الدهون الكلية	١٩٤	٨,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤١٦	١٧,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤١٦	١٧,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٦	٠,٣	غم
الرماد	٣	٠,١	غم
الكوليسترول	٢١٦	٩,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٤	١,٨٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦٤	٢,٦٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٨٤	٣,٤٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٤٨	٦,١٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨٣	٣,٤٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٦٢	٢,٥٩	غم
الكالسيوم	٣٣٥	١٤	ملغم
الحديد	١٠	٠,٤٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢١٩	٩	ملغم
الفوسفور	١٠٩٠	٤٦	ملغم
البوتاسيوم	٣٦٣٠	١٥١	ملغم
الصوديوم	٧٥٣٠	٣١٣	ملغم
الكلوريد	١١٢	٥	ملغم
الزنك	١٤	٠,٥٩	ملغم
النحاس	٢	٠,١٠٠	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	٣٧٦٣١	١٥٦٧	مكغم
فيتامين د	٢٥	١,٠	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٤٢	١,٧	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٢٠	٠,٨٤	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٧٢	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٦٨١	٧٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٤	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

أرز بخاري بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دجاج مقطع قطعًا متوسطة	٣٦٥ غم
جزر مقطع شرائح طولية رقيقة	٣٢٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا متوسطة	٣٥٠ غم
أرز طويل الحبة مغسول	٤٧٠ غم
كمون	١ غم
بصل مقطع شرائح	٧٠ غم
زيت	١٥٠ مل
ماء	١,٥ لتر
ملح	١٤ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخن الزيت في قدر متوسط الحجم على نار عالية لمدة دقيقتين.
٢. يُضاف الدجاج والبصل إلى القدر، ويُقلّب بمعلقة لمدة ٥ دقائق حتى يذبل البصل ويكتسب الدجاج لونًا بنيًا.
٣. يُضاف الكمون والملح والطماطم، وتُقلب المكونات لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس.
٤. يُضاف الجزر، ثم تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُغطّى القدر ويُترك لمدة ١٠ دقائق.
٥. يُسكب الماء ويُترك ليغلي ٥ دقائق على نار عالية، ثم تُخفف الحرارة ويُترك على نار منخفضة لمدة ٢٥ دقيقة.
٦. يُضاف الأرز، ثم يُغطّى القدر ويُترك لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج.
٧. يُقدَّم الأرز البخاري ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٣١٠٠	٥٤١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣١٣٠	١٢٩	ك.كالوري
الرطوبة	١٨١٠	٧٤,٦	غم
البروتين الكلي	١٣٨	٥,٧	غم
النيتروجين الكلي	٢٢	٠,٩	غم
الدهون الكلية	١٣٦	٥,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٤٠	١٤,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٤٠	١٤,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	١٤	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٥٨	٢,٤	غم
الرماد	٦	٠,٢	غم
الكوليسترول	٢٥٩	١٠,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٩	٠,٧٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٢	١,٧٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٧٥	٣,٠٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١١٧	٤,٨١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧٤	٣,٠٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤١	١,٦٨	غم
الكالسيوم	٢٩١	١٢	ملغم
الحديد	١٠	٠,٤٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٠٥	٨	ملغم
الفوسفور	١٢٠٠	٤٩	ملغم
البوتاسيوم	٣٣٧٠	١٣٩	ملغم
الصوديوم	٥٤٤٠	٢٢٤	ملغم
الكلوريد	١٠٨	٤	ملغم
الزنك	١١	٠,٤٥	ملغم
النحاس	٣	٠,١٠٣	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	٢٤٣٠٠	١٠٠٠	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٥٦	٢,٣	ملغم
فيتامين ك	٨٣	٣,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٤٨	٢,٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٩	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢٤٤٦	١٠١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٤٩	٢,٠	مكغم

اسم الوصفة

الثريف

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق الدخن	٦٦٠ غم
ملح	٢ غم
عسل "للتزيين"	٣٠ غم
حليب ساخن	٧٠٠ مل
ماء	٥٠٠ مل
سمن "للتزيين"	٢٠ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع دقيق الدخن في وعاء عميق، ثم يُضاف الملح ويُقلب حتى يتجانس.
٢. يُضاف الماء تدريجيًا ويُعجن حتى تتكون عجينة متماسكة، ثم تُترك لترتاح مدة ٣ دقائق.
٣. تُفرد العجينة على صاج ساخن فوق نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق، ثم تُقلب على الوجه الآخر حتى تنضج.
٤. تُرفع وتُترك في طبق مسطح حتى تبرد قليلًا، ثم تُفتت إلى قطع متوسطة الحجم.
٥. تُوضع في إناء عميق، ويُضاف إليها الحليب الساخن، وتُزين بالسمن والعسل.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٢٦٠٠	٧٦١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٠١٠	١٨١	ك.كالوري
الرطوبة	٨٩٨	٥٤,١	غم
البروتين الكلي	١١٣	٦,٨	غم
النيتروجين الكلي	١٨	١,١	غم
الدهون الكلية	٥٠	٣,٠	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٧٠	٢٨,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥٨١	٣٥,٠	غم
السكريات الكلية	٣١	١,٩	غم
السكريات المضافة	٣٠	١,٨	غم
الألياف الكلية	١٢٠	٧,٢	غم
الألياف الذائبة	١٣	٠,٨	غم
الألياف غير الذائبة	١٠٧	٦,٤	غم
الرماد	١٤	٠,٨	غم
الكوليسترول	٧٢	٤,٣٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٠	١,١٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٤	٠,٨٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٦	٠,٩٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٠	١,٧٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٥	٠,٩١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٣	٠,٧٩	غم
الكالسيوم	٨٧٠	٥٢	ملغم
الحديد	٣١	١,٨٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١١٢٠	٦٧	ملغم
الفوسفور	٣٢٥٠	١٩٦	ملغم
البوتاسيوم	٥٠٠٠	٣٠١	ملغم
الصوديوم	١٣٧٠	٨٣	ملغم
الكلوريد	٢٧	٢	ملغم
الزنك	٢٠	١,١٩	ملغم
النحاس	٤	٠,٢٥٧	ملغم
المنغنيز	١٠	٠,٦١٧	ملغم
السيلينيوم	٣٨٧	٢٣	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٨	١,١	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٦٦	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٢١٢	٧٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٧	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

الخواضة / سويق

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق دخن ناعم مطحون	٣٠ غم
سمن	١٥ مل
تمر	اختياري



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُذاب السمن، ثم يُوضع في وعاء عميق ويُضاف إليه دقيق الدخن ويُمزج جيدًا حتى يتجانس.
٢. تُقدَّم الخواضة ساخنه مع التمر والقهوة السعودية.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٩١٨	٢٠٧٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢١٩	٤٩٥	ك.كالوري
الرطوبة	٥	١٠,٦	غم
البروتين الكلي	٤	٨,٥	غم
النيتروجين الكلي	١	١,٤	غم
الدهون الكلية	١٥	٣٣,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٩	٤٢,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٢	٤٨,٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٣	٥,٩	غم
الألياف الذائبة	٠	٠,٨	غم
الألياف غير الذائبة	٢	٥,١	غم
الرماد	٠	١,١	غم
الكوليسترول	٣٢	٧١,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٩	١٩,٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣	٧,٣٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١	٢,٤٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤	٩,٧٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	١	١,٥٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٠,٢	٠,٣٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١	٢,٠٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣	٦,٥	غم
الكالسيوم	٧	١٥	ملغم
الحديد	١	٢,٩٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٤	١٠٠	ملغم
الفوسفور	١١٤	٢٥٦	ملغم
البوتاسيوم	١٤٧	٣٣٢	ملغم
الصوديوم	١٥	٣٣	ملغم
الكلوريد	٠	١	ملغم
الزنك	١	٢,٢٢	ملغم
النحاس	٠	٠,٣٧٧	ملغم
المنغنيز	٠	٠,٩٢٧	ملغم
السيلينيوم	٢٥	٥٧	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٧٥	١٧٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٠	١,٠	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٠	٠,٨	ملغم
فيتامين ك	٢	٣,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٠	٠,٥٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٠	٠,٤٤	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥١	١١٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٠	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

عيش باللحم

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق أبيض	٤٠٠ غم
حليب بودرة	٦٧ غم
الحبة السوداء (حبة البركة)	١ غم
بهارات عيش باللحم	٨ غم
ملح	٧ غم
خميرة	٣ غم
سمن	٦٧ غم
ماء	٢٤٠ مل
زيت للدهن	٣ مل

مكونات الحشوة	المقادير
لحم بقري مفروم	٢٩٣ غم
ماء للطحينة	٣٠٠ مل
بيضة مخفوقة	حبة
ملح	٧ غم
بصل مقطع صغير	١٣٣ غم
كراث مقطع صغير	١٣٣ غم
طحينة	٤٠٠ غم
خل أسود	٨ مل
سمسم "للتزيين"	١ غم

طريقة الإعداد والتحضير



إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق مع الحليب البودرة والحبة السوداء وبهارات عيش باللحم والخميرة والملح في وعاء عميق، وتُخلط المكونات باليد. يُضاف السمن تدريجيًا ويُفرك حتى يندمج تمامًا مع المكونات.

٢. يُضاف الماء تدريجيًا مع العجن حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغطى وتُترك لتتخمر مدة ٣٠-٤٥ دقيقة أو حتى يتضاعف حجمها.

٣. يُدهن القليل من الزيت في صينية الخبز، ثم تُفرد العجينة فيها مع إبراز الحواف، وتُترك ١٥ دقيقة إضافية لتختمر.

إعداد الحشوة:

١. يُوضع اللحم المفروم في مقلاة على نار عالية، ثم يُضاف البصل والملح، وتُقلب المكونات مدة ١٠ دقائق حتى يذبل البصل وينضج اللحم.

٢. لتحضير صوص الطحينة: يُمزج الخل مع الطحينة، ثم يُضاف الماء تدريجيًا حتى يصبح القوام شبه سائل. يُضاف الخليط إلى اللحم المفروم في وعاء، ثم يُضاف الكراث ونصف كمية البيض المخفوق، وتُقلب المكونات جيدًا.

الخبز والتقديم:

١. تُفرد الحشوة داخل العجينة بهدوء وبشكل متساوٍ مع إبراز الحواف حتى تثبت الحشوة. تُدهن الحواف بالبيض المخفوق المتبقي، ويُرش الوجه بالسمسم حسب الرغبة.

٢. تُخبز العجينة المحشوة في فرن مُسخن مسبقًا على حرارة ١٥٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة.

٣. يُقدَّم ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢١٠٠٠	١٣٢٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٥٠١٠	٣١٦	ك.كالوري
الرطوبة	٦٠٧	٣٨,٣	غم
البروتين الكلي	٢١٦	١٣,٦	غم
النيتروجين الكلي	٣٥	٢,٢	غم
الدهون الكلية	٢٩٤	١٨,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٢٧	٢٠,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٣٨	٢٧,٧	غم
السكريات الكلية	٤١	٢,٦	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١١٥	٧,٢	غم
الألياف الذائبة	١٦	١,٠	غم
الألياف غير الذائبة	٩٨	٦,٢	غم
الرماد	٢٨	١,٧	غم
الكوليسترول	٤٦٥	٢٩,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٨٦	٥,٤٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١٢	٧,٠٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٩٣	٥,٨٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٠٥	١٢,٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٢	٠,١١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٩١	٥,٧٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١١١	٦,٩٨	غم
الكالسيوم	٧٢٧	٤٦	ملغم
الحديد	٣٨	٢,٤٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٣٦٠	٨٦	ملغم
الفوسفور	٣٣٤٠	٢١١	ملغم
البوتاسيوم	٤٦٦٠	٢٩٤	ملغم
الصوديوم	٤٩٢٠	٣١١	ملغم
الكلوريد	٨٥	٥	ملغم
الزنك	٣٤	٢,١٥	ملغم
النحاس	٨	٠,٥١٧	ملغم
المنغنيز	٦	٠,٣٧٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٤٨	٣,٠	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٥٧	٩,٩	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٣	٠,١٦	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٧٣	٤,٦	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٣٣	٢,١	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٦	١,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٧٥	٢٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

عيش بالدجاج

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق أبيض	٤٠٠ غم
حليب بودرة	٦٧ غم
الحبة السوداء (حبة البركة)	١ غم
بهارات عيش باللحم	٨ غم
ملح	٧ غم
خميرة	٣ غم
سمن	٦٧ غم
ماء	٢٤٠ مل
زيت للدهن	٣ مل

مكونات الحشوة	المقادير
دجاج مفروم	٢٩٤ غم
ماء للطحينة	٣٠٠ مل
بيضة مخفوقة	حبة
ملح	٧ غم
بصل مقطع صغير	١٣٣ غم
كراث مقطع صغير	١٣٣ غم
طحينة	٤٠٠ غم
خل أسود	٨ مل
سمسم "للتزيين"	١ غم

طريقة الإعداد والتحضير



إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق مع الحليب البودرة والحبة السوداء وبهار عيش باللحم والخميرة والملح في وعاء عميق، وتُخلط المكونات باليد. يُضاف السمن تدريجيًا ويُفرك حتى يندمج تمامًا مع المكونات.

٢. يُضاف الماء تدريجيًا مع العجن حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغطى وتُترك لتتخمر مدة ٣٠-٤٥ دقيقة أو حتى يتضاعف حجمها.

٣. يُدهن القليل من الزيت في صينية الخَبز، ثم تُفرد العجينة فيها مع إبراز الحواف، وتُترك ١٥ دقيقة إضافية لتختمر.

إعداد الحشوة:

١. يُوضع الدجاج المفروم في مقلاة على نار عالية، ثم يُضاف البصل والملح، وتُقلب المكونات مدة ١٠ دقائق حتى يذبل البصل وينضج الدجاج.

٢. لتحضير صوص الطحينة: يُمزج الخل مع الطحينة، ثم يُضاف الماء تدريجيًا حتى يصبح القوام شبه سائل. يُضاف الخليط إلى الدجاج المفروم في وعاء، ثم يُضاف الكراث ونصف كمية البيض المخفوق، وتُقلب المكونات جيدًا.

الخبز والتقديم:

١. تُفرد الحشوة داخل العجينة بهدوء وبشكل متساوٍ مع إبراز الحواف حتى تثبت الحشوة. تُدهن الحواف بالبيض المخفوق المتبقي، ويُرش الوجه بالسمسم حسب الرغبة.

٢. تُخبز العجينة المحشوة في فرن مُسخن مسبقًا على حرارة ١٥٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة.

٣. يُقدَّم ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٠٥٠٠	١١٩٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٨٩٠	٢٨٥	ك.كالوري
الرطوبة	٧٣٣	٤٢,٧	غم
البروتين الكلي	٢٢٥	١٣,١	غم
النيتروجين الكلي	٣٦	٢,١	غم
الدهون الكلية	٢٦٤	١٥,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٤٩	٢٠,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٦٩	٢٧,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١١٥	٦,٧	غم
الألياف الذائبة	٧	٠,٤	غم
الألياف غير الذائبة	١٠٨	٦,٣	غم
الرماد	٢٩	١,٧	غم
الكوليسترول	٥٠٩	٢٩,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٧١	٤,١٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٠٣	٥,٩٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٨٨	٥,١١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٩٠	١١,١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٢	٠,١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨٦	٤,٩٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٠١	٥,٨٦	غم
الكالسيوم	٨٨٠	٥١	ملغم
الحديد	٤٩	٢,٨٦	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٥١٠	٨٨	ملغم
الفوسفور	٣٦٠٠	٢١٠	ملغم
البوتاسيوم	٥٣٨٠	٣١٣	ملغم
الصوديوم	٥٣٣٠	٣١٠	ملغم
الكلوريد	٨٦	٥	ملغم
الزنك	٢٨	١,٦٦	ملغم
النحاس	٨	٠,٤٧٠	ملغم
المنغنيز	٨	٠,٤٤٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٥١٥	٣٠	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٩	٢,٣	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٠٩	٦,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٥	٠,٢٧	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٦٣	٣,٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١١	٠,٦٤	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٣٠	١,٧	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٠٣	٦,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٣٣٤	٧٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٣٤	٢,٠	مكغم

اسم الوصفة

جبنية فلة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات الفلة	المقادير
جبنة غنم بلدي	٨٠ غم
زيت للقلي	حسب الحاجة
بيكنج باودر	٥ غم
هيل مطحون	٢ غم
سمن	٢٠ غم
دقيق أبيض	٨٠ غم

مكونات الشيرة	المقادير
ماء	٢٠٠ مل
سكر ناعم	٤٠٠ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الشيرة:

١. يُوضع السكر مع الماء في قدر صغير على نار عالية، وتُحرّك المكونات بملعقة لمدة ١٥–١٧ دقيقة حتى يثخن القوام وتصبح شيرة.

٢. يُرفع القدر عن النار وتُسكب الشيرة في طبق جانبي لتبرد.

طريقة إعداد الفلة:

١. يُوضع الجبن والهيل والسمن والدقيق والبيكنج باودر في وعاء عميق، وتُعجن المكونات باليد حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغطى وتُترك لمدة ١٥ دقيقة.

٢. تُفرد العجينة بالفرّادة بسمك ٢ سم تقريبًا، ثم تُقطع باستخدام فنجان قهوة دائري لتشكيل أقراص متساوية الحجم.

٣. يُوضع الزيت في مقلاة عميقة حتى يصل إلى منتصفها تقريبًا، ثم يُسخن على نار عالية لمدة ١٠ دقائق.

٤. تُقلى الأقراص في الزيت الساخن لمدة دقيقتين حتى تكتسب لونًا ذهبيًا، ثم تُقلب على الجهة الأخرى للمدة نفسها. تُصفى الأقراص من الزيت وتُغمس مباشرة في إناء الشيرة.

٥. تُقدَّم الجبنية (الفلة) ساخنة في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٣٢٠	١٧٤٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٥١٠	٤١٧	ك.كالوري
الرطوبة	٦٦	١٨,٣	غم
البروتين الكلي	٢٠	٥,٦	غم
النيتروجين الكلي	٣	٠,٩	غم
الدهون الكلية	٧٢	١٩,٩	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٩٢	٥٣,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٩٧	٥٤,٣	غم
السكريات الكلية	١١٩	٣٢,٨	غم
السكريات المضافة	١١٩	٣٢,٨	غم
الألياف الكلية	٦	١,٧	غم
الألياف الذائبة	٢	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٤	١,١	غم
الرماد	٦	١,٦	غم
الكوليسترول	٨٢	٢٢,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٩	٥,٢٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٨	٥,٠٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣٤	٩,٢٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٥٢	١٤,٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	١	٠,٣٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣٣	٩,١٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٨	٤,٩	غم
الكالسيوم	٣١٦	٨٧	ملغم
الحديد	٥	١,٤٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥١	١٤	ملغم
الفوسفور	٨٠٤	٢٢٢	ملغم
البوتاسيوم	٣٣٢	٩٢	ملغم
الصوديوم	١٩١٠	٥٢٥	ملغم
الكلوريد	٢٠	٥	ملغم
الزنك	٣	٠,٩٤	ملغم
النحاس	١	٠,١٤٧	ملغم
المنغنيز	١	٠,٤٠٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١٠	٢,٧	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٣	٠,٧	ملغم
فيتامين ك	٤	١,٢	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٢	٠,٦٠	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٥	١,٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٣	٣,٥	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١١	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٧٨	٤٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٦	١,٧	مكغم

اسم الوصفة

السليق الطائفي باللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
أرز مصري مغسول	٣٢٠ غم
مستكة	٤ غم
سمن غنم	٤٠ غم
لحم غنم بعظم مقطع قطعًا كبيرة	٦٦٠ غم
ملح	٢٠ غم
ماء مغلي	١,٢ لتر

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسكب الماء المغلي في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف اللحم و١ غم من المستكة والملح. تُترك المكونات تغلي مدة ٢٠ دقيقة.
٢. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) من سطح الماء بملعقة، ثم يُغطّى القدر ويُترك مدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج اللحم.
٣. يُرفع اللحم من القدر، ثم يُضاف الأرز إلى المرق ويُغطّى القدر ويُترك مدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الأرز.
٤. في مقلاة صغيرة، يُذاب السمن مع باقي كمية المستكة (٣ غم) على نار متوسطة لمدة دقيقة.
٥. يُوضع الأرز في طبق مسطح، ثم يُرتب فوقه اللحم، ويُرش على الوجه خليط السمن والمستكة.
٦. يُقدَّم السليق الطائفي ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٢٤٠٠	٨٨٥	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٩٧٠	٢١٢	ك.كالوري
الرطوبة	٨٢٤	٥٨,٨	غم
البروتين الكلي	٩٣	٦,٦	غم
النيتروجين الكلي	١٥	١,١	غم
الدهون الكلية	١٥١	١٠,٨	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٠٤	٢١,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٠٤	٢١,٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	٢٥	١,٨	غم
الكوليسترول	٤٢٥	٣٠,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٨٥	٦,٠٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٥٤	٣,٨٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦	٠,٤٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٠	٤,٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٦	٠,٤٠	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٣٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٥٠	٣,٥٦	غم
الكالسيوم	١٧٦	١٣	ملغم
الحديد	٥	٠,٣٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٢٤	٩	ملغم
الفوسفور	٩٤٩	٦٨	ملغم
البوتاسيوم	١٦٣٠	١١٧	ملغم
الصوديوم	٨١٨٠	٥٨٤	ملغم
الكلوريد	١٢٣	٨,٨١	ملغم
الزنك	٢٠	١,٤١	ملغم
النحاس	١	٠,١٠٠	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٦٣٠	٤٥	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٥٣	٣,٨	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٧	٠,٥٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٨	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٣١٢	٩٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٨	٢,٠	مكغم

اسم الوصفة

السليق الطائفي بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
أرز مصري مغسول	٣٢٠ غم
مستكة	٤ غم
سمن غنم	٤٠ غم
دجاج	٦٦٠ غم
ملح	٢٠ غم
ماء مغلي	١,٢ لتر



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسكب الماء المغلي في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف الدجاج و١ غم من المستكة والملح. تُترك المكونات تغلي مدة ٢٠ دقيقة.
٢. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) من سطح الماء بملعقة، ثم يُغطّى القدر ويُترك مدة ٥ دقيقة حتى ينضج الدجاج.
٣. يُرفع الدجاج من القدر، ثم يُضاف الأرز إلى المرق ويُغطّى القدر ويُترك مدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الأرز.
٤. في مقلاة صغيرة، يُذاب السمن مع باقي كمية المستكة (٣ غم) على نار متوسطة لمدة دقيقة.
٥. يُوضع الأرز في طبق مسطح، ثم يُرتب فوقه الدجاج، ويُرش على الوجه خليط السمن والمستكة.
٦. يُقدَّم السليق الطائفي ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٩١٦٠	٦١٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢١٩٠	١٤٦	ك.كالوري
الرطوبة	١٠١٠	٦٧,٥	غم
البروتين الكلي	١٢٥	٨,٣	غم
النيتروجين الكلي	٢٠	١,٣	غم
الدهون الكلية	٦٤	٤,٢	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٧٥	١٨,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٧٥	١٨,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	٢٤	١,٦	غم
الكوليسترول	٣٨٥	٢٥,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٠	١,٩٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٣	١,٥٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١١	٠,٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٤	٢,٢٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٠	٠,٦٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢١	١,٤	غم
الكالسيوم	١٢٩	٩	ملغم
الحديد	٤	٠,٢٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٧٨	١٢	ملغم
الفوسفور	١٢٢٠	٨١	ملغم
البوتاسيوم	٢٤٩٠	١٦٦	ملغم
الصوديوم	٨١٤٠	٥٤٢	ملغم
الكلوريد	١٣٧	٩	ملغم
الزنك	٩	٠,٦٢	ملغم
النحاس	١	٠,٠٦٣	ملغم
المنغنيز	٢	٠,١٤٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٦٦٥	٤٤	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٥٠	١٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٥٣	٣,٥	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٠	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٩٦١	٦٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٥	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

سمك مقلي

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
سمكة ناجل كاملة	١,٢ كغم
كزبرة جافة مطحونة	٤ غم
كمون مطحون	٤ غم
ملح الليمون	٢ غم
ملح	٢ غم
زيت للقلي	حسب الحاجة



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخن الزيت في مقلاة عميقة حتى يصل إلى نصفها تقريبًا، على نار عالية لمدة ١٠ دقائق.
٢. توضع السمكة الكاملة في الزيت، وتُقلب بين الحين والآخر باستخدام ملعقة حتى تكتسب لونًا ذهبيًا (حوالي ٢٠ دقيقة).
٣. تُرفع السمكة من الزيت، ويُرش عليها الكمون والكزبرة والملح وملح الليمون.
٤. يُقدَّم السمك المقلي ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٥٦٥٠	٦٦٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٣٥٠	١٥٩	ك.كالوري
الرطوبة	٥٤٣	٦٤,١	غم
البروتين الكلي	٢٣٤	٢٧,٧	غم
النيتروجين الكلي	٣٧	٤,٤	غم
الدهون الكلية	٣٦	٤,٢	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٧	٢,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٧	٢,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	١٤	١,٧	غم
الكوليسترول	٥٩٠	٦٩,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٧	٠,٨٣	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٠	١,٢١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٨	٢,١٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٨	٣,٣٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٢	٠,٢٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٦	١,٨٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٠	١,١٤	غم
الكالسيوم	٣٦٠	٤٣	ملغم
الحديد	-	-	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٧٤	٣٢	ملغم
الفوسفور	١٨٢٠	٢١٥	ملغم
البوتاسيوم	٣٢٧٠	٣٨٧	ملغم
الصوديوم	٨٤٤	١٠٠	ملغم
الكلوريد	١٤	٢	ملغم
الزنك	٧	٠,٨٢	ملغم
النحاس	١	٠,٠٦٣	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	٦٢١	٧٣	مكغم
اليود	٥٦٧	٦٧	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٢٨	٣,٣	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٨	١,٠	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٥	٣,٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	-	-	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢٩٦	٣٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٧	٢,٠	مكغم

اسم الوصفة

عصيدة بدقيق البر

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	١٠٠ غم
تمر "خلاص منزوع النواة"	٥٠٠ غم
سمن	٨٠ غم
هيل مطحون	٤ غم
ماء	٨٠٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق مع السمن في قدر متوسط الحجم على نار هادئة، وتُحرَّك المكونات بمخفقة يدوية لمدة دقيقة حتى تتجانس.
٢. يُضاف الهيل والتمر، وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تمتزج جيدًا.
٣. يُسكب الماء تدريجيًا مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس المكونات ويصبح القوام مناسبًا.
٤. تُقدَّم العصيدة على درجة حرارة الغرفة في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٤٠٠	٧٤٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٤٧٠	١٧٧	ك.كالوري
الرطوبة	٨٢٤	٥٩,٠	غم
البروتين الكلي	٢٢	١,٦	غم
النيتروجين الكلي	٣	٠,٢	غم
الدهون الكلية	٧٢	٥,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٠٠	٢٨,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٧٠	٣٣,٧	غم
السكريات الكلية	٣٦١	٢٥,٩	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٦٤	٤,٦	غم
الألياف الذائبة	٧	٠,٥	غم
الألياف غير الذائبة	٥٦	٤,٠	غم
الرماد	١٣	٠,٩	غم
الكوليسترول	١٢١	٨,٦٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٨	٣,٤٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٦	١,١٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥	٠,٣٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٢	١,٥٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,٠٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤	٠,٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٣	٠,٩٢	غم
الكالسيوم	٣٧٧	٢٧	ملغم
الحديد	٦	٠,٤٦	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥١٠	٣٧	ملغم
الفوسفور	٧٠٤	٥٠	ملغم
البوتاسيوم	٤٢٢٠	٣٠٣	ملغم
الصوديوم	١٢٩	٩	ملغم
الكلوريد	١٧	١	ملغم
الزنك	٨	٠,٥٥	ملغم
النحاس	٢	٠,١٥٣	ملغم
المنغنيز	٦	٠,٤٢٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٨	٠,٦	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	١	٠,٠٥	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٦	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٧	٢,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٥٦	٣٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

عصيدة بالدقيق الأبيض

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق أبيض	١٠٠ غم
تمر "خلاص منزوع النواة"	٥٠٠ غم
سمن	٨٠ غم
هيل مطحون	٤ غم
ماء	٨٠٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق مع السمن في قدر متوسط الحجم على نار هادئة، وتُحرَّك المكونات بمخفقة يدوية لمدة دقيقة حتى تتجانس.
٢. يُضاف الهيل والتمر، وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تمتزج جيدًا.
٣. يُسكب الماء تدريجيًا مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس المكونات ويصبح القوام مناسبًا.
٤. تُقدَّم العصيدة على درجة حرارة الغرفة في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٨١٦٠	٥٨٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٩٥٠	١٣٩	ك.كالوري
الرطوبة	٩٥٨	٦٨,٣	غم
البروتين الكلي	١٧	١,٢	غم
النيتروجين الكلي	٣	٠,٢	غم
الدهون الكلية	٦١	٤,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٠٤	٢١,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٦٠	٢٥,٧	غم
السكريات الكلية	٣٧٠	٢٦,٤	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٥٤	٣,٩	غم
الألياف الذائبة	٥	٠,٤	غم
الألياف غير الذائبة	٤٩	٣,٥	غم
الرماد	٧	٠,٥	غم
الكوليسترول	١٥٩	١١,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٢	٣,٠٣	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٣	٠,٩٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٢٨	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٧	١,٢١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,٢٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١١	٠,٧٥	غم
الكالسيوم	٣٢٥	٢٣	ملغم
الحديد	٦	٠,٣٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٥٧	٢٥	ملغم
الفوسفور	٣٥٥	٢٥	ملغم
البوتاسيوم	٣٩٣٠	٢٨٠	ملغم
الصوديوم	٩٦	٧	ملغم
الكلوريد	٩	١	ملغم
الزنك	٦	٠,٤١	ملغم
النحاس	٢	٠,١٣٧	ملغم
المنغنيز	٤	٠,٢٧٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٦١٧	٤٤	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٩	٠,٧	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٧	٠,٥٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٤	٠,٢٥	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٧٩	٥,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦١٧	٤٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

كباب ميروا / كباب غملي

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم حاشي مفروم	١٦٠ غم
ثوم مفروم	٢٤ غم
كمون مطحون	١ غم
فلفل أسود مطحون	١ غم

المكونات	المقادير
كزبرة جافة مطحونة	٢ غم
دقيق دخن	٤٨ غم
ملح	٢ غم
زيت للقلي	حسب الحاجة

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُخلط اللحم المفروم مع الدقيق والثوم والملح والفلفل الأسود والكمون والكزبرة المطحونة في وعاء عميق، وتُعجن المكونات باليد مدة ٣ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُقسَّم بعدها إلى كرات صغيرة الحجم.
٢. يُوضع الزيت في مقلاة عميقة حتى يصل إلى نصفها تقريبًا، ثم يُسخن على نار متوسطة لمدة ٤ دقائق.
٣. تُوضع كرات اللحم في الزيت، وتُقلب من حين لآخر لمدة ١٠ دقائق حتى تكتسب لونًا بنيًا.
٤. يُقدَّم الكباب ساخنًا في طبق مسطح.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢١٠٠	١١٢٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٥٠١	٢٦٧	ك.كالوري
الرطوبة	٧٩	٤٢,١	غم
البروتين الكلي	٤١	٢١,٨	غم
النيتروجين الكلي	٧	٣,٥	غم
الدهون الكلية	٢٢	١١,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٠	١٦,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٢	٢٢,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٢	٦,٦	غم
الألياف الذائبة	١	٠,٣	غم
الألياف غير الذائبة	١٢	٦,٢	غم
الرماد	٤	٢,٢	غم
الكوليسترول	٦١	٣٢,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤	٢,٠٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٧	٣,٥٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١١	٥,٨	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٧	٩,٣٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٠,٢	٠,١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١١	٥,٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٧	٣,٤٨	غم
الكالسيوم	٤٥	٢٤	ملغم
الحديد	٥	٢,٨٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٢٠	٦٤	ملغم
الفوسفور	٥٣٦	٢٨٦	ملغم
البوتاسيوم	٨٢١	٤٣٧	ملغم
الصوديوم	٧١٦	٣٨١	ملغم
الكلوريد	١١	٦	ملغم
الزنك	٤	٢,٢٩	ملغم
النحاس	٠	٠,١٧٠	ملغم
المنغنيز	١	٠,٥٢٠	ملغم
السيلينيوم	٣٨	٢٠	مكغم
اليود	٧٩	٤٢	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٣	١,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٨	٤,٥	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	-	-	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤١	٢٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مشبك

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات المشبك	المقادير
دقيق أبيض	١٨٧ غم
خميرة فورية	٣ غم
بيكنج باودر	١٣ غم
صفار زعفران	٠,٣ غم
نشا	٣٣ غم
ماء	٢٦٧ مل
زيت للقلي	حسب الحاجة

مكونات الشيرة	المقادير
ماء	٥٣٣ مل
هيل	٣ غم
عصير ليمون	٧ مل
سكر ناعم	٤٢٠ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الشيرة:

يُوضع السكر والماء والهيل وعصير الليمون في قدر متوسط الحجم على نار هادئة، ويُترك لمدة ٢٠ دقيقة حتى يثخن القوام وتصبح شيرة.

طريقة إعداد المشبك:

١. يُخلط الدقيق مع البيكنج باودر والخميرة والنشا والزعفران والماء في وعاء عميق، وتُخفق المكونات بمخفقة يدوية مدة دقيقتين حتى يتكون خليط سائل ومتجانس.
٢. يُسخن الزيت في مقلاة عميقة حتى يصل إلى نصفها تقريبًا، على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق.
٣. يُسكب الخليط في كيس حلواني، ويُضغط لإخراج العجين على شكل دوائر حلزونية متشابكة ومتساوية الحجم داخل الزيت، وتُترك لمدة نصف دقيقة حتى تتحمر.
٤. تُصفى دوائر المشبك من الزيت، ثم تُغمر مباشرة في الشيرة وتُرفع منها.
٥. يُقدَّم المشبك ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٢١٠٠	١٥٣٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٩١٠	٣٦٧	ك.كالوري
الرطوبة	٢٤٢	٣٠,٥	غم
البروتين الكلي	١٨	٢,٣	غم
النيتروجين الكلي	٣	٠,٣	غم
الدهون الكلية	١٥٠	١٨,٩	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٦٢	٤٥,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٧٨	٤٧,٧	غم
السكريات الكلية	٢٠٧	٢٦,٢	غم
السكريات المضافة	٢٠٧	٢٦,٢	غم
الألياف الكلية	١٤	١,٧	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٥	غم
الألياف غير الذائبة	١٠	١,٣	غم
الرماد	٤	٠,٥	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٧	٢,١٤	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٣	٥,٤٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٨٧	١١,٠	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٣٠	١٦,٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٢	٠,٢٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨٧	١١,٠	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٣	٥,٤	غم
الكالسيوم	٥٤	٧	ملغم
الحديد	٩	١,١٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٩	٦	ملغم
الفوسفور	١٣٥٠	١٧١	ملغم
البوتاسيوم	٦٢٧	٧٩	ملغم
الصوديوم	٢٣١٠	٢٩١	ملغم
الكلوريد	١٠	١	ملغم
الزنك	٣	٠,٣٧	ملغم
النحاس	٠	٠,٠٦٠	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٤١٢	٥٢	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	١٧	٢,٢	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٠	١,٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٤	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٩٣٠	١١٧	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مشرمل

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات الرئيسية	المقادير
طحينة سائلة	٢٣٠ مل
كزبرة طازجة مفرومة	٢٥ غم
بصل مفروم	٥٠ غم
ثوم مفروم	٨ غم
فلفل أسود مطحون	٥ غم
كركم مطحون	١ غم
زيت	٣٠ مل
ماء	٤٠٠ مل
خل أسود	٨ مل
سكر ناعم	٤ غم
ملح	٥ غم
زيت للقلي	حسب الحاجة

مكونات تتبيلة السمكة	المقادير
سمكة قاروص كاملة	١,٤ كغم
كزبرة جافة مطحونة	٤ غم
ليمون طازج	حبة
فلفل أسود مطحون	٢ غم
كمون مطحون	٥ غم
ماء	٣٠ مل
كركم مطحون	٥ غم
خل أسود	٣ مل
ملح	٢ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد تتبيلة السمكة:

١. توضع السمكة في طبق مسطح، وتُجرح بسكين (تُصنع بها شقوق) من الجهتين، ثم يُعصر عليها الليمون من الخارج ويُوضع قشره داخلها.
٢. يُخلط الملح والفلفل الأسود والكمون والكزبرة الجافة والكركم والخل والماء في وعاء، وتُحرّك المكونات جيدًا حتى تتجانس.
٣. يُسكب الخليط على السمكة وتُدعك باليد لمدة دقيقتين حتى تتشرب التتبيلة.

طريقة إعداد الوصفة:

١. يُمزج الملح والفلفل الأسود والكركم والسكر مع الطحينة والخل والماء في وعاء عميق، وتُحرّك المكونات حتى تتكون صلصة متجانسة.
٢. يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم ويُقلب لمدة دقيقة.
٣. يُضاف البصل ويُشوح لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب لونًا ذهبيًا، ثم يُرفع عن النار.
٤. يُوضع زيت القلي في مقلاة عميقة حتى يصل إلى نصفها تقريبًا، ثم يُسخن على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق.
٥. تُقلى السمكة في الزيت مدة ١٠ دقائق، ثم تُقلب على الجهة الأخرى وتُترك ١٠ دقائق إضافية حتى تنضج.
٦. تُعاد مقلاة البصل إلى النار، ويُضاف إليها صلصة الطحينة مع ١٠ غم من الكزبرة الطازجة، وتُقلب المكونات لمدة دقيقتين حتى تتجانس.
٧. يُسكب نصف كمية الصلصة في طبق مسطح، ثم توضع فوقها السمكة، ويُسكب باقي الصلصة فوقها، ويُرش الوجه بما تبقى من الكزبرة الطازجة.
٨. يُقدَّم المشرمل ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٤٢٠٠	٨٩٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٣٩٠	٢١٢	ك.كالوري
الرطوبة	٩٤٢	٥٩,٠	غم
البروتين الكلي	٢٩٨	١٨,٧	غم
النيتروجين الكلي	٤٨	٣,٠	غم
الدهون الكلية	٢١١	١٣,٢	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٧	١,٦٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٣٣	٨,٣٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٠١	٦,٣	غم
الألياف الذائبة	٦	٠,٤	غم
الألياف غير الذائبة	٩٤	٥,٩	غم
الرماد	١٣	٠,٨	غم
الكوليسترول	٧٦٠	٤٧,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٥	٢,١٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٧٧	٤,٨٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٩٧	٦,٠٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٧٤	١٠,٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٤	٠,٢٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٩٣	٥,٨٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٧٦	٤,٧٤	غم
الكالسيوم	٧٦٧	٤٨	ملغم
الحديد	٢٥	١,٥٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٠٤٠	٦٥	ملغم
الفوسفور	٣٠٧٠	١٩٣	ملغم
البوتاسيوم	٥٣٩٠	٣٣٨	ملغم
الصوديوم	٣٢٦٠	٢٠٤	ملغم
الكلوريد	٣٤	٢	ملغم
الزنك	١٨	١,١٠	ملغم
النحاس	٣	٠,١٧٣	ملغم
المنغنيز	٣	٠,٢٠٠	ملغم
السيلينيوم	٣١٩	٢٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٨٥	٥,٣	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	١٩	١,٢	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٤٤	٢,٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢١	١,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٤١	٢٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مطبق حلو بالموز

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق أبيض	٣٠٠ غم
ماء	١١٣ مل
ملح	٢ غم
زيت	٥٠ مل
بيض	حبة

مكونات الحشوة	المقادير
موز مهروس	٢٥٠ غم
هيل مطحون	١ غم
سكر ناعم	٧٥ غم
بيض	حبتان



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق والملح والبيض والزيت في وعاء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجيًا، وتُعجن المكونات باليد مدة ٥ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغطى وتُترك لمدة ٢٠ دقيقة.
٢. تُقسّم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، وتُترك لمدة ٥ دقائق.

طريقة إعداد الحشوة:

يُهرس الموز في وعاء عميق، ثم يُضاف إليه البيض والسكر والهيل، وتُخلط المكونات جيدًا مدة دقيقتين حتى تصبح متجانسة.

طريقة التحضير الرئيسية:

١. تُفرد كرة عجينة على سطح مدهون بالزيت باستخدام فرّادة، بسمك رقيق جدًا وعلى شكل مربع متوسط الحجم (لتكون قاعدة أو دعامة).
٢. تُفرد كرة أخرى من العجين على سطح مدهون بالزيت بسمك رقيق جدًا وعلى شكل دائري كبير. تُوضع القاعدة المربعة في منتصفها، ثم توضع الحشوة داخلها. تُطبق الأطراف تباعًا على شكل مربع. تُكرر العملية حتى تنتهي الكمية.
٣. يُوضع مربع العجينة في مقلاة على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق، ثم يُقلب على الوجه الآخر للمدة نفسها حتى يكتسب لونًا ذهبيًا.
٤. يُقدَّم المطبق الحلو ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٩٠٨٠	١٢١٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢١٧٠	٢٩٠	ك.كالوري
الرطوبة	٢٨٩	٣٨,٦	غم
البروتين الكلي	٥٣	٧,١	غم
النيتروجين الكلي	٨	١,١	غم
الدهون الكلية	٧٥	١٠,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٠٩	٤١,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٢٩	٤٤,٠	غم
السكريات الكلية	٩٥	١٢,٧	غم
السكريات المضافة	٤٧	٦,٣	غم
الألياف الكلية	١٧	٢,٣	غم
الألياف الذائبة	٨	١,١	غم
الألياف غير الذائبة	٩	١,٢	غم
الرماد	٥	٠,٦	غم
الكوليسترول	٣١٢	٤١,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٣	١,٧١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٣	٣,٠٨	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣٩	٥,١٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٢	٨,٢٤	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,١١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣٨	٥,٠٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٣	٣,٠١	غم
الكالسيوم	١٠٤	١٤	ملغم
الحديد	٢١	٢,٨٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٥٦	٢١	ملغم
الفوسفور	٥٧٩	٧٧	ملغم
البوتاسيوم	١٦٧٠	٢٢٣	ملغم
الصوديوم	١٠١٠	١٣٥	ملغم
الكلوريد	١٦	٢	ملغم
الزنك	٧	٠,٩٩	ملغم
النحاس	١	٠,١٦٣	ملغم
المنغنيز	٣	٠,٤٥٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٢٥	٣,٤	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٩	١,٢	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٣	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٩	٢,٦	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٣	٠,٣٧	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٠	٢,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٢٢	٤٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٧	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

مطبق حلو بالجبنة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق أبيض	٣٠٠ غم
ماء	١١٣ مل
ملح	٢ غم
زيت	٥٠ مل
بيض	حبة

مكونات الحشوة	المقادير
جبنة بقر طازجة	٢٥٠ غم
هيل مطحون	١ غم
سكر ناعم	٧٥ غم
بيض	حبتان



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق والملح والبيض والزيت في وعاء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجيًا، وتُعجن المكونات باليد مدة ٥ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغطى وتُترك لترتاح مدة ٢٠ دقيقة.

٢. تُقسّم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، وتُترك لمدة ٥ دقائق.

طريقة إعداد الحشوة:

يُفتت الجبن في وعاء عميق، ثم يُضاف إليه البيض والسكر والهيل، وتُخلط المكونات جيدًا باليد مدة دقيقتين حتى تصبح متجانسة.

طريقة التحضير الرئيسية:

١. تُفرد كرة عجينة على سطح مدهون بالزيت باستخدام فرّادة، بسمك رقيق جدًا وعلى شكل مربع متوسط الحجم (لتكون قاعدة أو دعامة).

٢. تُفرد كرة أخرى من العجين على سطح مدهون بالزيت بسمك رقيق جدًا وعلى شكل دائري كبير. تُوضع القاعدة المربعة في منتصفها، ثم توضع الحشوة داخلها. تُطبق الأطراف تباعًا على شكل مربع. تُكرر العملية حتى تنتهي الكمية.

٣. يُوضع مربع العجينة في مقلاة على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق، ثم يُقلب على الوجه الآخر للمدة نفسها حتى يكتسب لونًا ذهبيًا.

٤. يُقدَّم المطبق الحلو ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٣٠٠	١٢٩٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٤٧٠	٣١٠	ك.كالوري
الرطوبة	٢٨٩	٣٦,٢	غم
البروتين الكلي	٧١	٨,٩	غم
النيتروجين الكلي	١١	١,٤	غم
الدهون الكلية	١٠٣	١٢,٩	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٠٣	٣٨,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٢١	٤٠,٣	غم
السكريات الكلية	٨٢	١٠,٣	غم
السكريات المضافة	٦٥	٨,٢	غم
الألياف الكلية	٦٨	٨,٦	غم
الألياف الذائبة	٧	٠,٩	غم
الألياف غير الذائبة	١٣	١,٧	غم
الرماد	١٠	١,٣	غم
الكوليسترول	٤٤٣	٥٥,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣١	٣,٨٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣١	٣,٩٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤٠	٤,٩٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٧١	٨,٩٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣٩	٤,٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٠	٣,٨٢	غم
الكالسيوم	٥٧١	٧٢	ملغم
الحديد	٢٠	٢,٥٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٤٥	١٨	ملغم
الفوسفور	٩٢١	١١٦	ملغم
البوتاسيوم	١٥١٠	١٨٩	ملغم
الصوديوم	٣٠٣٠	٣٨٠	ملغم
الكلوريد	٥٣	٧	ملغم
الزنك	١٠	١,٢٩	ملغم
النحاس	١	٠,١٥٣	ملغم
المنغنيز	٣	٠,٣٧٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٢٦	٣,٣	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٣	١,٦	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٠,٤	٠,٠٥	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٧	٢,٢	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٩	٢,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣١٣	٣٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٨	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

مطبق مالح باللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق أبيض	٦٢٠ غم
ماء	٤٠٠ مل
ملح	١ غم
زيت	٢٠ مل

مكونات الحشوة	المقادير
لحم غنم مفروم	٦٠٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٢٨٠ غم
طماطم مقطع قطعًا صغيرة	٣٠٠ غم
كراث مقطع قطعًا صغيرة	٢٠٠ غم
بيض مخفوق	٤ بيضات
فلفل أسود مطحون	١ غم
زيت	٨٠ مل
ملح	٢ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق مع الملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجيًا مع العجن باليد مدة ٥ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُضرب العجينة عدة مرات على سطح الطاولة، ثم تُدهن بالزيت، وتُغطى وتُترك لمدة ١٠ دقائق.

٢. تُقسم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، وتُترك لمدة ٥ دقائق.

طريقة إعداد الحشوة:

١. يُسخن ٦٠ مل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة مدة دقيقة واحدة.

٢. يُضاف البصل ويُشوَّح مدة دقيقتين حتى يذبل.

٣. يُضاف اللحم مع الملح والفلفل الأسود، وتُقلب المكونات مدة ١٠ دقائق حتى ينضج اللحم، ثم يُرفع عن النار ويُترك ليبرد قليلًا.

٤. يُضاف الكراث والطماطم والبيض إلى اللحم، ثم تُقلب المكونات جيدًا لمدة دقيقتين حتى تتجانس.

طريقة التحضير الرئيسية:

١. تُفرد كرة عجينة على سطح مدهون بالزيت باستخدام فرّادة، بسمك رقيق جدًا وعلى شكل مربع متوسط الحجم (لتكون قاعدة أو دعامة).

٢. تُفرد كرة أخرى من العجين على سطح مدهون بالزيت بسمك رقيق جدًا وعلى شكل مربع كبير. تُوضع القاعدة المربعة في منتصفها، ثم توضع الحشوة داخلها. تُطبق الأطراف تباعًا على شكل مربع. تُكرر العملية حتى تنتهي الكمية.

٣. يُسخن الزيت المتبقي (٢٠ مل) في مقلاة على نار متوسطة مدة دقيقة.

٤. يُوضع مربع العجينة في مقلاة على موقد بدرجة حرارة متوسطة لمدة دقيقتين ثم تُقلب للجهة الأخرى لنفس المدة حتى يحمر وجه العجينة.

٥. يوضع المطبق في المقلاة ويُطهى مدة دقيقتين، ثم يُقلب على الجهة الأخرى للمدة نفسها حتى يكتسب لونًا ذهبيًا.

٦. يُقدَّم المطبق المالح ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٦٧٠٠	٨٤٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٩٩٠	٢٠١	ك.كالوري
الرطوبة	١١٢٠	٥٦,١	غم
البروتين الكلي	١٩٣	٩,٧	غم
النيتروجين الكلي	٣١	١,٦	غم
الدهون الكلية	١٣١	٦,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٨٣	٢٤,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥٣٦	٢٧,٠	غم
السكريات الكلية	٥٠	٢,٥	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٤٦	٢,٣	غم
الألياف الذائبة	٢٣	١,١	غم
الألياف غير الذائبة	٢٣	١,٢	غم
الرماد	١٧	٠,٨	غم
الكوليسترول	٦٨٩	٣٤,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٦	١,٧٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٤	٢,١٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤٩	٢,٤٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٩٢	٤,٦٤	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤٧	٢,٣٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٢	٢,١٣	غم
الكالسيوم	٣٤٤	١٧	ملغم
الحديد	٥٢	٢,٦١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٩١	٢٠	ملغم
الفوسفور	١٩٨٠	٩٩	ملغم
البوتاسيوم	٤٩٣٠	٢٤٨	ملغم
الصوديوم	٣٦١٠	١٨٢	ملغم
الكلوريد	٥٢	٣	ملغم
الزنك	٣٢	١,٥٩	ملغم
النحاس	٣	٠,١٦٠	ملغم
المنغنيز	٧	٠,٣٣٣	ملغم
السيلينيوم	١٩٩	١٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٢٩	١,٥	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٥٤	٧,٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٥٢	٢,٦٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٤	٠,٦٨	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	-	-	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٧٠٢	٣٥,٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٠	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

مطبق مالح بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق أبيض	٦٢٠ غم
ماء	٤٠٠ مل
ملح	١ غم
زيت	٢٠ مل

مكونات الحشوة	المقادير
دجاج مفروم	٦٠٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٢٨٠ غم
طماطم مقطع قطعًا صغيرة	٣٠٠ غم
كراث مقطع قطعًا صغيرة	٢٠٠ غم
بيض مخفوق	٤ بيضات
فلفل أسود مطحون	١ غم
زيت	٨٠ مل
ملح	٢ غم

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق مع الملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجيًا مع العجن باليد مدة ٥ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُضرب العجينة عدة مرات على سطح الطاولة، ثم تُدهن بالزيت، وتُغطى وتُترك لمدة ١٠ دقائق.
٢. تُقسم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، وتُترك لمدة ٥ دقائق.

طريقة إعداد الحشوة:

١. يُسخن ٦٠ مل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة مدة دقيقة واحدة.
٢. يُضاف البصل ويُشوَّح مدة دقيقتين حتى يذبل.
٣. يُضاف الدجاج مع الملح والفلفل الأسود، وتُقلب المكونات مدة ١٠ دقائق حتى ينضج الدجاج، ثم يُرفع عن النار ويُترك ليبرد قليلًا.
٤. يُضاف الكراث والطماطم والبيض إلى الدجاج، ثم تُقلب المكونات جيدًا لمدة دقيقتين حتى تتجانس.

طريقة التحضير الرئيسية:

١. تُفرد كرة عجينة على سطح مدهون بالزيت باستخدام فرّادة، بسمك رقيق جدًا وعلى شكل مربع متوسط الحجم (لتكون قاعدة أو دعامة).
٢. تُفرد كرة أخرى من العجين على سطح مدهون بالزيت بسمك رقيق جدًا وعلى شكل مربع كبير. تُوضع القاعدة المربعة في منتصفها، ثم توضع الحشوة داخلها. تُطبق الأطراف تباعًا على شكل مربع. تُكرر العملية حتى تنتهي الكمية.
٣. يُسخن الزيت المتبقي (٢٠ مل) في مقلاة على نار متوسطة مدة دقيقة.
٤. يُوضع مربع العجينة في مقلاة على موقد بدرجة حرارة متوسطة لمدة دقيقتين ثم تُقلب للجهة الأخرى لنفس المدة حتى يحمر وجه العجينة.
٥. يوضع المطبق في المقلاة ويُطهى مدة دقيقتين، ثم يُقلب على الجهة الأخرى للمدة نفسها حتى يكتسب لونًا ذهبيًا.
٦. يُقدَّم المطبق المالح ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٧٦٠٠	٨٧٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٢١٠	٢٠٨	ك.كالوري
الرطوبة	١١٠٠٠	٥٤,٤	غم
البروتين الكلي	٢٠٥	١٠,١	غم
النيتروجين الكلي	٣٢	١,٦	غم
الدهون الكلية	١٢٣	٦,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٥٥٣	٢٧,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥٧٣	٢٨,٣	غم
السكريات الكلية	١١٠	٥,٤	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٦	١,٣	غم
الألياف الذائبة	٦	٠,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٢٠	١,٠	غم
الرماد	١٥	٠,٧	غم
الكوليسترول	٧٦٢	٣٧,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٢	١,١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٠	١,٩٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥٩	٢,٩٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٩٩	٤,٩١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥٧	٢,٨٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٩	١,٩	غم
الكالسيوم	٤٣٠	٢١	ملغم
الحديد	٣٩	١,٩٤	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٣٤	٢١	ملغم
الفوسفور	٢١٧٠	١٠٧	ملغم
البوتاسيوم	٥٧٩٠	٢٨٦	ملغم
الصوديوم	١٨٩٠	٩٣	ملغم
الكلوريد	٢٣	١	ملغم
الزنك	١٤	٠,٦٩	ملغم
النحاس	٢	٠,١٠٣	ملغم
المنغنيز	٤	٠,٢١٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٦٧	٣,٣	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٩٨	٩,٨	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٧٠	٣,٥	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١١	٠,٥٧	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٨١	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦٢١	٣١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٠	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

معصوب

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	٤٠٠ غم
موز مقطع شرائح	٧٠٠ غم
ملح	٢٠ غم
سمن مذاب	١٠٠ غم
ماء	٤٠٠ مل
هيل مطحون	٨ غم
عسل	١٠٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق مع الملح في وعاء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجيًا، وتُعجن المكونات باليد مدة ٥ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة.
٢. تُقسّم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، ثم تُغطى وتُترك لمدة ساعة.
٣. تُفرد الكرات باستخدام فرّادة على سطح مرشوش بالدقيق حتى يصبح السمك ١ سم تقريبًا.
٤. يُسخن صاج مقعر على نار عالية، ويُدهن بالسمن، ثم توضع العجينة المفرودة لمدة دقيقة، وتُقلب على الجهة الأخرى دقيقة أخرى حتى تنضج وتصبح خبزًا. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية، ويُوضع الخبز في طبق جانبي.
٥. يُفتت الخبز باليد أو في الخلاط الكهربائي، ثم يُضاف إليه السمن ويُخلط لمدة دقيقة.
٦. يُعاد الخليط إلى الصاج، ويُضاف الموز الشرائح، وتُقلب المكونات بالملعقة مدة ٥ دقائق.
٧. يُوضع الخليط في طبق مسطح، ويُرش عليه الهيل والعسل.
٨. يُقدَّم المعصوب ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٤٣٠٠	٩٧٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٤٣٠	٢٣٣	ك.كالوري
الرطوبة	٦٦١	٤٤,٩	غم
البروتين الكلي	٧٨	٥,٣	غم
النيتروجين الكلي	١٢	٠,٨	غم
الدهون الكلية	٩٥	٦,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٥١٦	٣٥,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦٠٩	٤١,٣	غم
السكريات الكلية	٢٤٠	١٦,٣	غم
السكريات المضافة	١٠٠	٦,٧٧	غم
الألياف الكلية	٩١	٦,٢	غم
الألياف الذائبة	١٨	١,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٧٤	٥,٠	غم
الرماد	٣٢	٢,١	غم
الكوليسترول	١٨٢	١٢,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٦٠	٤,١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٠	١,٣٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٠	٠,٦٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٠	٢,٠٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٤	٠,٢٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٢	٠,١١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٩	٠,٥٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٧	١,١٨	غم
الكالسيوم	٣٣٥	٢٣	ملغم
الحديد	٢١	١,٤١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٩٧٨	٦٦	ملغم
الفوسفور	١٧٩٠	١٢٢	ملغم
البوتاسيوم	٤٩٧٠	٣٣٨	ملغم
الصوديوم	٨٦٦٠	٥٨٨	ملغم
الكلوريد	١١٥	٨	ملغم
الزنك	١٦	١,١٢	ملغم
النحاس	٣	٠,٢١٧	ملغم
المنغنيز	٢١	١,٤٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٤٢٧	٢٩	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٦	٢,٥	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٦	١,٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٥	٠,٣٦	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٩	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥٥٠	٣٧	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

معمول / معمول حجازي

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق أبيض	٣٢٠ غم
حليب مجفف	١٢ غم
ملح	٠,٨ غم
سكر مطحون	٨ غم
ماء	٣٢ مل
سمن	١٦٠ غم
زبدة	٨٠ غم
بهارات معمول	١٢ غم

مكونات الحشوة	المقادير
معجون تمر	٢٠٠ غم
سمن	٧ غم
هيل مطحون	٠,٥ غم
سمسم محمص	٢ غم
زيت لدهن الصينية	٨ مل



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد الحشوة:

١. يُوضع معجون التمر مع السمن والهيل والسمسم في وعاء عميق، وتُعجن المكونات باليد مدة ٤ دقائق حتى تتماسك.
٢. يُقسم الخليط إلى كرات صغيرة جدًا وتُترك جانبًا.

طريقة إعداد عجينة المعمول:

١. يُخلط السمن مع السكر والزبدة في وعاء عميق باستخدام خفاقة كهربائية مدة ٣ دقائق حتى تتجانس المكونات، ثم يُوضع الخليط في الثلاجة ١٠ دقائق.
٢. يُضاف الدقيق ويُعجن باليد مدة ٥ دقائق حتى يتجانس مع الخليط.
٣. يُضاف الملح والحليب المجفف وبهارات المعمول، ثم يُسكب الماء تدريجيًا ويُعجن الخليط مدة ٣ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة.
٤. تُقسم العجينة إلى كرات صغيرة أكبر من كرات التمر، ثم تُفرد براحة اليد، وتوضع كرة تمر في وسطها وتُغلق الأطراف بجمعها بين الإبهام والسبابة حتى تتشكل نقطة التقاء.
٥. توضع العجينة المحشوة في قالب المعمول وتُضغط براحة اليد حتى تأخذ شكل القرص، ثم يُستخرج القرص من القالب بالطرق الخفيف على وجهه الخارجي بجسم صلب.
٦. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.

الخبز والتقديم:

١. تُرص أقراص المعمول في صينية معدنية مدهونة بالزيت، مع ترك مسافة ٣ سم بين كل قطعة وأخرى.
٢. يُسخن الفرن مسبقًا على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية من الأسفل.
٣. توضع الصينية في الفرن ويُخبز المعمول ١٠ دقائق، ثم يُطفأ من الأسفل ويُشغل من الأعلى ٧ دقائق حتى تتحمر الأقراص.
٤. بعد النضج يُقدَّم المعمول في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٤٩٠٠	٢٠٢٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٥٦٠	٤٨٤	ك.كالوري
الرطوبة	٤٩	٦,٧	غم
البروتين الكلي	٤٩	٦,٦	غم
النيتروجين الكلي	٨	١,٠	غم
الدهون الكلية	١٨٧	٢٥,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٠٠	٥٤,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٤١	٦٠,٠	غم
السكريات الكلية	١٣٩	١٨,٩	غم
السكريات المضافة	٨	١,١	غم
الألياف الكلية	٤٢	٥,٧	غم
الألياف الذائبة	٨	١,٠	غم
الألياف غير الذائبة	٣٥	٤,٧	غم
الرماد	٨	١,١	غم
الكوليسترول	٥٢٧	٧١,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٣١	١٧,٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٤	٦,٠٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٩	١,٢٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٥٣	٧,٢٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٣	٠,٤٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٢	٠,٢٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧	٠,٩٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٩	٥,٣١	غم
الكالسيوم	٣٨٦	٥٢	ملغم
الحديد	٢٤	٣,٢٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٠٢	٤١	ملغم
الفوسفور	٨٢٤	١١٢	ملغم
البوتاسيوم	٢٢٥٠	٣٠٦	ملغم
الصوديوم	٣٦٨	٥٠	ملغم
الكلوريد	٣	٠,٥	ملغم
الزنك	٧	٠,٩٠	ملغم
النحاس	٢	٠,٢١٣	ملغم
المنغنيز	٥	٠,٦٦٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٢	٤,٤	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٣٢	٤,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٥	٣,٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٥	٣,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٥٦	٤٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٠	١,٣	مكغم

اسم الوصفة

المنتو باللحم / يغمش يمني

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق أبيض	٥٠٠ غم
ماء	٢٩٠ مل

مكونات الحشوة	المقادير
لحم غنم بدون عظم مقطع قطعًا صغيرة جدًا مع شحم	٦٥٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٢٠٠ غم
فلفل أسود مطحون	٤ غم
ملح	٧ غم
ماء	٢٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد العجينة:

١. يوضع الدقيق في العجانة الكهربائية، ثم يُسكب الماء تدريجيًا، وتُعجن المكونات مدة ١٠ دقائق حتى تتكون عجينة متماسكة. تُغطى وتُترك لمدة ٢٠ دقيقة.

٢. تُقسم العجينة إلى كرات صغيرة، ثم تُفرد باستخدام فرّادة على سطح مرشوش بالدقيق حتى تصبح أقراصًا رقيقة.

طريقة إعداد الحشوة:

يُخلط اللحم مع البصل والملح والفلفل الأسود والماء في وعاء عميق باليد مدة دقيقتين حتى تتجانس المكونات.

طريقة تحضير المنتو:

١. توضع الحشوة في منتصف كل قرص عجين، ثم يُطوى القرص على شكل نصف دائرة وتُقرص أطرافه جيدًا. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.

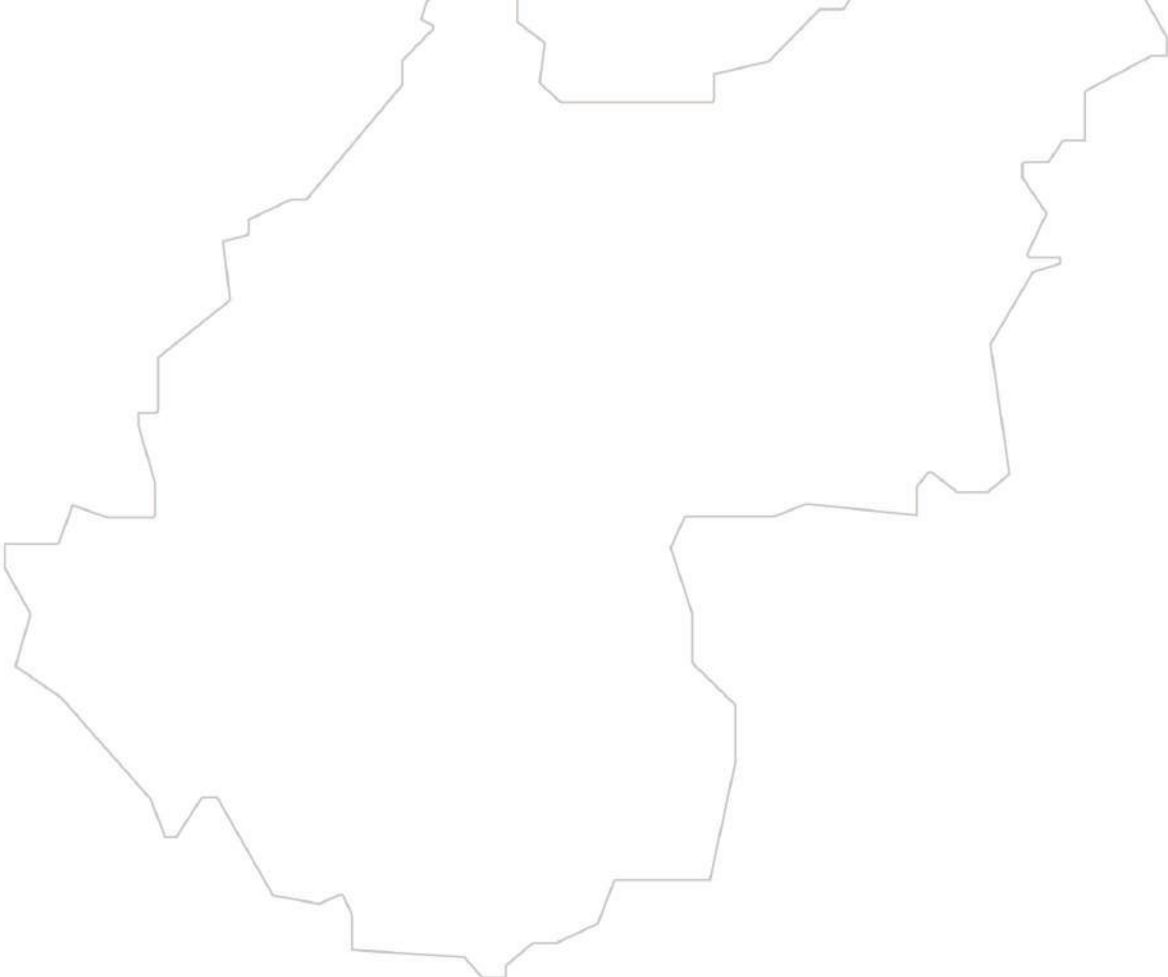
٢. يُسكب ماء مغلي في الطبقة السفلية من قدر البخار على نار متوسطة مدة دقيقتين. تُرص الأقراص المحشوة في الطبقة العلوية المدهونة بالزيت مع ترك مسافة ١ سم بين كل قطعة وأخرى، ثم يُغطّى القدر ويُترك ٤٠ دقيقة حتى تنضج.

٣. بعد النضج يُقدَّم المنتو ساخنًا في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٦٣٠٠	٩١٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٩٠٠	٢١٨	ك.كالوري
الرطوبة	٩٥٧	٥٣,٥	غم
البروتين الكلي	١٧١	٩,٦	غم
النيتروجين الكلي	٢٨	١,٥	غم
الدهون الكلية	١٥٠	٨,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٣٦	٢٤,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٩٥	٢٧,٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٥٨	٣,٣	غم
الألياف الذائبة	١٠	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٤٨	٢,٧	غم
الرماد	١٧	٠,٩	غم
الكوليسترول	٢٨٦	١٦,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٦٩	٣,٨٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦٦	٣,٦٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٢	٠,٦٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٧٨	٤,٣٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٢	٠,٦٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٦٣	٣,٥١	غم
الكالسيوم	٢٧٨	١٦	ملغم
الحديد	٤١	٢,٣١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٨٦	٢٢	ملغم
الفوسفور	١٩٩٠	١١١	ملغم
البوتاسيوم	٣٨٤٠	٢١٥	ملغم
الصوديوم	٢٨١٠	١٥٧	ملغم
الكلوريد	٢٨	٢	ملغم
الزنك	٢٦	١,٤٦	ملغم
النحاس	٢	٠,١٠٣	ملغم
المنغنيز	٦	٠,٣٣٣	ملغم
السيلينيوم	١٧٩	١٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٥١	٢,٩	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٢٥	١,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٧٦	٤,٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٧٢	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٩٢٥	٥٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٣٦	٢,٠	مكغم



المدينة المنورة

اسم الوصفة

الأرز بالحمص

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات اللحم	المقادير
لحم غنم بالعظم مقطع قطعًا متوسطة	٥٠٠ غم
سمن بلدي للحم	٢٥ غم
شيبة	٥ غم
فلفل أسود	٥ غم
خولنجان	٢ غم
كزبرة	٤ غم
أعواد قرنفل	٣ غم
أعواد قرفة	٢ غم
هيل	٥ غم
كمون	٥ غم
ثوم مهروس	٤٠ غم
بصل مقطع شرائح رفيعة	١٥٠ غم
ماء للحم	٢ لتر

مكونات الحمص	المقادير
حمص مجروش منقوع لمدة ساعة	٢٠٠ غم
ماء لسلق الحمص	٤٦٠ مل

مكونات الأرز	المقادير
أرز حبة طويلة مغسول ومنقوع لمدة ساعة	٥٠٠ غم
سمن بلدي للأرز	٢٥ غم
ملح	١٣ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد اللحم:

١. تُوضع جميع البهارات الصحيحة (شيبة، أعواد قرنفل، فلفل أسود، أعواد قرفة، خولنجان، هيل، كزبرة، كمون) في صرة وتُترك جانبًا لوضعها مع اللحم.
٢. يُوضع السمن في قدر ضغط متوسط الحجم على نار عالية ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب، ثم يُضاف البصل ويُحرّك لمدة دقيقة حتى يذبل.
٣. يُضاف اللحم ويُحرّك لمدة دقيقتين حتى يتغير لونه ثم تُخفض النار إلى هادئة ويُغطّى القدر ويُترك لمدة ٣ دقائق حتى يُخرج اللحم ماءه.
٤. يُضاف الثوم ويُحرّك مع المكونات لمدة دقيقتين حتى يذبل.
٥. يُضاف الماء وصرة البهارات ويُغطّى القدر ويُضغط لمدة ٥٠ دقيقة حتى ينضج اللحم ثم يُصفّى المرق ويُترك جانبًا لوضعه مع الأرز ويُزال اللحم وصرة البهارات وتُوضع في طبق جانبي .

طريقة سلق الحمص:

١. يُوضع الحمص في قدر متوسط على نار متوسطة الحرارة، ويُضاف إليه ماء سلق الحمص ويُترك لمدة ٤ دقائق حتى تظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء).
٢. تُزال طبقة الريم، ثم يُغطّى القدر جزئيًا ويُترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة حتى يصل الحمص إلى ثلاثة أرباع استواء ويصبح جاهزًا لوضعه مع الأرز.
٣. يُصفى الحمص من الماء ويُترك جانبًا.

الأرز واللحم:

١. يُوضع قدر عادي متوسط الحجم على نار عالية الحرارة ويُضاف الأرز والحمص و١٥٠ مل من ماء سلق الحمص وتُحرّك المكونات حتى تتجانس ثم يُضاف اللحم وصرة البهارات ويُضاف الملح ويُضاف ٨٠٠ مل من مرق اللحم ثم يُغطّى القدر ويُترك لمدة ٦ دقائق حتى يغلي على نار عالية.
٢. يُضاف السمن على وجه الأرز ويُغطّى القدر وتُخفض النار إلى هادئة جدًا لمدة ٢٠ دقيقة ثم تُطفأ النار ويُترك لمدة ١٠ دقائق حتى ينضج ببخاره ويُصبح جاهزًا للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٤٦٠٠	٧٠٤	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٤٨٠	١٦٨	ك.كالوري
الرطوبة	١٢٦٠	٦١,٠	غم
البروتين الكلي	١٤٨	٧,٢	غم
النيتروجين الكلي	٢٤	١,٢	غم
الدهون الكلية	٩٥	٤,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٦٣	٢٢,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥٤٥	٢٦,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٨٣	٤,٠	غم
الألياف الذائبة	١١	٠,٥	غم
الألياف غير الذائبة	٧٢	٣,٥	غم
الرماد	١٨	٠,٩	غم
الكوليسترول	٣٠٤	١٤,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٣	٢,٠٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣٦	١,٧٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٢	٠,٥٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤٨	٢,٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١١	٠,٥٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٤	١,٦٢	غم
الكالسيوم	٢٧٠	١٣	ملغم
الحديد	١٥	٠,٧١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤١٨	٢٠	ملغم
الفوسفور	١٢٤٠	٦٠	ملغم
البوتاسيوم	٤٣٤٠	٢١٠	ملغم
الصوديوم	٤٥٣٠	٢١٩	ملغم
الكلوريد	٧٥	٤	ملغم
الزنك	٢٢	١,٠٧	ملغم
النحاس	٤	٠,٢٠٠	ملغم
المنغنيز	٤	٠,٢٠٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٥	٠,٢٥	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٠٤	٥,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٢٩١	٦٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٨	١,٣	مكغم

اسم الوصفة

أرز بالعدس

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
أرز قصير الحبة مغسول	١٩٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٨٥ غم
ملح	٢١ غم
كركم مطحون	٣ غم
كزبرة جافة مطحونة	٢ غم
ماء	١,٥ لتر

المكونات	المقادير
عدس أحمر مغسول	١٠٠ غم
سمن	٣٠ غم
فلفل أخضر حار (حبة صغيرة الحجم)	٧ غم
كمون مطحون	٢ غم
فلفل أسود مطحون	١ غم
سمن "للتزيين"	٢٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع السمن في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب.
٢. يُضاف البصل ويُحرّك مع السمن لمدة ٤ دقائق حتى يتغير لونه إلى ذهبي فاتح.
٣. تُضاف البهارات المطحونة (كركم، كمون، كزبرة جافة، فلفل أسود) وتُحرّك مع المكونات.
٤. يُضاف الأرز ويُحرّك مع المكونات، ثم يُضاف العدس ويُحرّك، ثم يُضاف الملح والماء وتُحرّك المكونات ويُترك القدر من دون تغطية على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق حتى يغلي الماء.
٥. يُغطّى القدر وتُخفض النار إلى هادئة جدًا ويُترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يُضاف الفلفل الأخضر الحار ويُغطّى القدر مرة أخرى لمدة ١٥ دقيقة.
٦. ويُصبح الأرز بالعدس جاهزًا للتقديم ويُقدم مزيّنًا بالسمن.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٧٢٣٠	٤٤١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٧٣٠	١٠٥	ك.كالوري
الرطوبة	١٢٤٠	٧٥,٣	غم
البروتين الكلي	٤٢	٢,٦	غم
النيتروجين الكلي	٧	٠,٤	غم
الدهون الكلية	٤٨	٢,٩	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٦٨	١٦,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٩٠	١٧,٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٢	١,٤	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٢٢	١,٤	غم
الرماد	٢٥	١,٥	غم
الكوليسترول	٨٢	٥,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣١	١,٩٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١	٠,٦٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣	٠,١٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٤	٠,٨٨	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,١٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٠	٠,٦٢	غم
الكالسيوم	١٩٦	١٢	ملغم
الحديد	٨	٠,٤٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٥٩	١٠	ملغم
الفوسفور	٥٥٥	٣٤	ملغم
البوتاسيوم	١٨٨٠	١١٤	ملغم
الصوديوم	٩٢٩٠	٥٦٦	ملغم
الكلوريد	١٢٩	٨	ملغم
الزنك	٧	٠,٤١	ملغم
النحاس	٢	٠,٠٩٧	ملغم
المنغنيز	٣	٠,١٦٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٧	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٦٦	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٧٣٣	٤٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٦	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

أرز مديني باللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات الأرز	المقادير
أرز طويل الحبة مغسول ومنقوع لمدة ساعة	٥٠٠ غم
هيل	٥ غم
فلفل أسود	٤ غم
ماء	٢ لتر
لحم غنم بعظم مقطع قطعًا متوسطة	٥٠٠ غم
أعواد قرنفل	٣ غم
مستكة	٠,٥ غم
ملح	١٥ غم

مكونات الوجه للتزيين	المقادير
سمن بلدي	٢٥ غم
زبيب ذهبي	٢٠ غم
مستكة	٠,٥ غم

مكونات الصوص	المقادير
معجون طماطم	١٣٠ غم
فلفل أسود مطحون	٣ غم
كمون مطحون	٢ غم
زعفران (خيوط)	٠,١٢ غم
سمن	٥٠ غم
ماء	١٢٥ مل
كزبرة جافة مطحونة	٢ غم
ملح الليمون	٣ غم
ملح للصوص	٥ غم
صفار الزعفران	٠,٢٥ غم
ماء كادي	٨٠ مل



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة عمل الأرز:

١. يُوضع اللحم والماء في قدر ضغط متوسط الحجم على نار عالية الحرارة ويُترك حتى يغلي الماء وتظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء) ثم تُزال طبقة الريم.
٢. تُضاف البهارات الصحيحة (الهيل، أعواد قرنفل، الفلفل الأسود) والمستكة والملح وتُخفض النار إلى متوسطة ويُغطّى القدر ويضغط لمدة ٤٥ دقيقة ثم يُصفّى المرق ويُترك جانبًا ويُوضع اللحم في طبق جانبي.
٣. يُوضع السمن في قدر متوسط الحجم على نار عالية الحرارة ويُترك حتى يذوب ثم يُضاف الأرز ويُحرّك مع السمن لمدة دقيقتين حتى يمتزج الأرز بالسمن ثم يُضاف ٩٠٠ مل من مرق اللحم ويُغطّى القدر جزئيًا ويُترك لمدة ٥ دقائق ثم تُخفض النار إلى هادئة جدًا ويُغطّى القدر ويُترك لمدة ١٥ دقيقة ويُصبح الأرز جاهزًا.

طريقة عمل الصوص واللحم:

١. يُوضع معجون الطماطم والبهارات المطحونة (الكزبرة، الفلفل الأسود، الكمون) وملح الليمون والملح وشعيرات الزعفران وصفار الزعفران والسمن وماء الكادي والماء في قدر متوسط الحجم، وتُخلط المكونات جيدًا بمضرب يدوي لمدة دقيقتين حتى تمتزج.
٢. يُوضع ٢٥٠ مل من مرق اللحم على مكونات الصوص ويُوضع القدر على الموقد على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة ٣ دقائق ويُصبح الصوص جاهزًا.
٣. يُوضع اللحم المسلوق في صينية فرن ويُسكب عليه الصوص حتى يغمر قطع اللحم تقريبًا.
٤. يُسخّن فرن الغاز لمدة ١٥ دقيقة على درجة حرارة ٢٢٥ درجة مئوية.
٥. تُوضع الصينية في الفرن في الرف الأوسط وتُترك لمدة ١٨ دقيقة والحرارة من الأسفل والأعلى حتى يتحمر اللحم ويكتسب نكهة الصوص ويُصبح جاهزًا لوضعه فوق الأرز.

سمن الوجه:

١. يوضع السمن والمستكة في مقلاة مسطحة على نار متوسطة الحرارة ويُترك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب السمن والمستكة.
٢. يُوضع السمن المخلوط بالمستكة على وجه الأرز ويُغطّى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم تُطفأ النار ويُترك لمدة ١٠ دقائق.

التقديم:

يُوضع الأرز في طبق مسطح في الأسفل وتُوضع قطع اللحم المحمر في الأعلى ويُسقى بالصوص ويُزين بالزبيب الذهبي ويُقدم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٥٨٠٠	٧٤٦	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٧٧٠	١٧٨	ك.كالوري
الرطوبة	١٢٩٠	٦١,٢	غم
البروتين الكلي	١٣٨	٦,٥	غم
النيتروجين الكلي	٢٢	١,٠	غم
الدهون الكلية	١٤٤	٦,٨	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٤٤	٢١,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥١٥	٢٤,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	٢	٠,١	غم
الألياف غير الذائبة	٤	٠,٢	غم
الرماد	٢٢	١,٠	غم
الكوليسترول	٣٩٥	١٨,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٧٤	٣,٤٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٥٦	٢,٦٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٨	٠,٣٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٤	٣,٠٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٦	٠,٢٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧	٠,٣٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٥٤	٢,٥٤	غم
الكالسيوم	٢٥٥	١٢	ملغم
الحديد	٩	٠,٤٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢١٤	١٠	ملغم
الفوسفور	٧٤٢	٣٥	ملغم
البوتاسيوم	٣٣٥٠	١٥٨	ملغم
الصوديوم	٥٣٧٠	٢٥٤	ملغم
الكلوريد	٨٢	٤	ملغم
الزنك	١٢	٠,٥٥	ملغم
النحاس	٣	٠,١٣٣	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٧٥٤	٣٦	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٨٠	٣,٨	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٣	٠,٦٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٢	٠,٥٨	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٧٨	٣,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٣٣٢	٦٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

أرز مديني بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات الأرز	المقادير
أرز طويل الحبة مغسول ومنقوع لمدة ساعة	٥٠٠ غم
هيل	٥ غم
فلفل أسود	٤ غم
ماء	٢ لتر
دجاج مقطع	٥٠٠ غم
أعواد قرنفل	٣ غم
مستكة	٠,٥ غم
ملح	١٥ غم

مكونات الوجه للتزيين	المقادير
سمن بلدي	٢٥ غم
زبيب ذهبي	٢٠ غم
مستكة	٠,٥ غم

مكونات الصوص	المقادير
معجون طماطم	١٣٠ غم
فلفل أسود مطحون	٣ غم
كمون مطحون	٢ غم
زعفران (خيوط)	٠,١٢ غم
سمن	٥٠ غم
ماء	١٢٥ مل
كزبرة جافة مطحونة	٢ غم
ملح الليمون	٣ غم
ملح للصوص	٥ غم
صفار الزعفران	٠,٢٥ غم
ماء كادي	٨٠ مل



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة عمل الأرز:

١. يُوضع الدجاج والماء في قدر ضغط متوسط الحجم على نار عالية الحرارة ويُترك حتى يغلي الماء وتظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء)، ثم تُزال طبقة الريم.

٢. تُضاف البهارات الصحيحة (الهيل، أعواد قرنفل، الفلفل الأسود) والمستكة والملح وتُخفض النار إلى متوسطة، ويُغطّى القدر ويضغط لمدة ٤٥ دقيقة ثم يُصفّى المرق ويترك جانبًا ويُوضع الدجاج في طبق جانبي.

٣. يُوضع السمن في قدر متوسط الحجم على نار عالية الحرارة ويُترك حتى يذوب ثم يُضاف الأرز ويُحرّك مع السمن لمدة دقيقتين حتى يمتزج الأرز بالسمن ثم يُضاف ٩٠٠ مل من مرق الدجاج ويُغطّى القدر جزئيًا ويُترك لمدة ٥ دقائق ثم تُخفض النار إلى هادئة جدًا ويُغطّى القدر ويُترك لمدة ١٥ دقيقة ويُصبح الأرز جاهزًا.

طريقة عمل الصوص والدجاج:

١. يُوضع معجون الطماطم والبهارات المطحونة (الكزبرة، الفلفل الأسود، الكمون) وملح الليمون والملح وشعيرات الزعفران وصفار الزعفران والسمن وماء الكادي والماء في قدر متوسط الحجم وتُخلط المكونات جيدًا بمضرب يدوي لمدة دقيقتين حتى تمتزج.

٢. يُوضع ٢٥٠ مل من مرق الدجاج على مكونات الصوص ويُوضع القدر على الموقد على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة ٣ دقائق ويُصبح الصوص جاهزًا.

٣. يُوضع الدجاج المسلوق في صينية فرن ويُسكب عليه الصوص حتى يغمر قطع الدجاج تقريبًا.

٤. يُسخّن فرن الغاز لمدة ١٥ دقيقة على درجة حرارة ٢٢٥ درجة مئوية.

٥. تُوضع الصينية في الفرن في الرف الأوسط وتُترك لمدة ١٨ دقيقة والحرارة من الأسفل والأعلى حتى يتحمر الدجاج ويكتسب نكهة الصوص ويُصبح جاهزًا لوضعه فوق الأرز.

سمن الوجه:

١. يُوضع السمن والمستكة في مقلاة مسطحة على نار متوسطة الحرارة ويُترك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب السمن والمستكة.

٢. يُوضع السمن المخلوط بالمستكة على وجه الأرز ويُغطّى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم تُطفأ النار ويُترك لمدة ١٠ دقائق.

التقديم:

١. يُوضع الأرز في طبق مسطح في الأسفل وتُوضع قطع الدجاج المحمر في الأعلى ويُسقى بالصوص ويُزين بالزبيب الذهبي ويُقدم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٤٥٠٠	٧١٨	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٤٧٠	١٧٢	ك.كالوري
الرطوبة	١٢٦٠	٦٢,٤	غم
البروتين الكلي	١٣٣	٦,٦	غم
النيتروجين الكلي	٢٢	١,١	غم
الدهون الكلية	٩٧	٤,٨	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٥١١	٢٥,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥١١	٢٥,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	١٩	١,٠	غم
الكوليسترول	٣٣٧	١٦,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥١	٢,٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣٤	١,٦٨	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١١	٠,٥٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤٥	٢,٢٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٠	٠,٤٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣١	١,٥١	غم
الكالسيوم	٢٩٩	١٥	ملغم
الحديد	٥	٠,٢٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٣٨	١٢	ملغم
الفوسفور	٨٢٤	٤١	ملغم
البوتاسيوم	٣٤٥٠	١٧١	ملغم
الصوديوم	٥٢٣٠	٢٥٩	ملغم
الكلوريد	٨٦	٤	ملغم
الزنك	٦	٠,٢٩	ملغم
النحاس	٢	٠,١٠٠	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٦٦٠	٣٣	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٨٩	٩,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٢	١,١	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٣	٠,٦٣	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٨٧	٤,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٣٢٦	٦٦	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

المثلوثة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
تمر "سكري منزوع النوى"	٢٠٠ غم
خبز صاج جاهز	٥٠٠ غم
ماء	٢٥٠ مل
سمن بلدي	٦٠ غم
ملح	٠,٢٥ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع السمن في قدر متوسط على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك حتى يذوب، يُضاف التمر ويُحرّك مع السمن بملعقة خشب ويُهرس التمر لمدة دقيقة واحد.
٢. يُضاف الملح وتُخفض النار إلى هادئة وتُحرّك المكونات حتى يذوب التمر ويتجانس مع السمن لمدة دقيقتين.
٣. يُضاف الماء وتُحرّك المكونات لمدة ٥ دقائق حتى يذوب التمر ويُصبح خليطًا كثيفًا.
٤. يُفتت الخبز إلى قطع صغيرة ويُوضع في إناء عميق، ثم يُسكب فوقه خليط التمر وتُخلط المكونات حتى تتجانس وتمتزج، ثم تُهرس باليد لمدة ٥ دقائق.
٥. تُوضع المكونات بعد الخلط على نار هادئة، وتُحرّك بملعقة خشبية لمدة دقيقتين، ثم تُصبح جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٩٨٥٠	١٠٣٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٣٦٠	٢٤٧	ك.كالوري
الرطوبة	٣٩٤	٤١,٣	غم
البروتين الكلي	٥٠	٥,٢	غم
النيتروجين الكلي	٨	٠,٨	غم
الدهون الكلية	٥٤	٥,٧	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٨٥	٤٠,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٤٢	٤٦,٣	غم
السكريات الكلية	١٦٧	١٧,٥	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٦٢	٦,٥	غم
الألياف الذائبة	٧	٠,٧	غم
الألياف غير الذائبة	٥٦	٥,٨	غم
الرماد	١٠	١,١	غم
الكوليسترول	٦٧	٧,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٦	٣,٧٣	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٢	١,٢٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦	٠,٥٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٨	١,٨٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٥٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١١	١,١٨	غم
الكالسيوم	١٢٥٠	١٣١	ملغم
الحديد	٢٦	٢,٧٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٦٤	٣٨	ملغم
الفوسفور	٧٧١	٨١	ملغم
البوتاسيوم	٢٣٧٠	٢٤٩	ملغم
الصوديوم	١٥٦٠	١٦٣	ملغم
الكلوريد	٢٩	٣	ملغم
الزنك	٦	٠,٦٧	ملغم
النحاس	٢	٠,١٩٠	ملغم
المنغنيز	٧	٠,٧٤٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٢٤٨	٢٦	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٣	١,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٩	٠,٩٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١	٠,١٥	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٦	١,٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٤	٠,٤٣	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٢	٣,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٥٩	٣٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

الشريك

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات الشريك	المقادير
دقيق أبيض	٣٥٠ غم
خميرة فورية	٥ غم
زيت	٣٠ غم
بيكنج باودر	٥ غم
ملح	٣ غم
زيت للدهن	٥ مم

مكونات نقع الحمص	المقادير
حمص مجروش	٢٠ غم
سكر	٥ غم
ماء مغلي	٣٧٥ مل
مكونات الوجه	**المقادير**
حليب سائل	٣٠ مل
سمسم "غير محمص"	١٣ غم
عسل	١٥ غم

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة نقع الحمص:

يُوضع الحمص المجروش في إناء عميق ويُسكب عليه ماء نقع الحمص ويُضاف السكر وتُحرّك المكونات وتُترك لمدة ١٢ ساعة.

طريقة الشريك:

١. يُوضع الدقيق في إناء عميق ويُضاف السكر والملح وباكينج بودر والخميرة وتُخلط المواد الجافة حتى تتجانس.
٢. يُضاف الحمص والزيت وتُحرّك المكونات ويُضاف ١٧٥ مل من ماء نقع الحمص بالتدريج وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى تُصبح عجينة متماسكة، ثم تُضرب بقوة في إناء العجن حتى تصبح طرية، ثم تُغطّى وتُترك بمكان دافئ لمدة ٤٥ دقيقة.
٣. تُدهن صينية الفرن بالزيت جيدًا.
٤. تُقسّم العجينة إلى دوائر سميكة مفرغة من الوسط وتُوضع على مسافات متباعدة في صينية الفرن.
٥. يُدهن وجه العجينة بالحليب والعسل ثم يُرش السمسم على الوجه وتُغطّى العجينة وتُترك في مكان دافئ لمدة ساعة واحدة.
٦. يُسخّن فرن الغاز مسبقًا على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.
٧. تُوضع الصينية في الفرن المسخّن على الرف السفلي، والحرارة من الأعلى والأسفل على درجة ١٨٠ مئوية. تُترك لمدة ١٢ دقيقة، ثم يُقفل الفرن العلوي ويستمر الخبز ١٥ دقيقة حتى يُصبح الشريك جاهزًا للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٧٤٥٠	١٢٤٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٧٨٠	٢٩٧	ك.كالوري
الرطوبة	١٨٣	٣٠,٦	غم
البروتين الكلي	٥٥	٩,١	غم
النيتروجين الكلي	٩	١,٤	غم
الدهون الكلية	٤٠	٦,٧	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٨٤	٤٧,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣١٣	٥٢,٣	غم
السكريات الكلية	٢٢	٣,٧	غم
السكريات المضافة	٢٠	٣,٣	غم
الألياف الكلية	٢٧	٤,٥	غم
الألياف الذائبة	٧	١,١	غم
الألياف غير الذائبة	٢١	٣,٤	غم
الرماد	٨	١,٣	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥	٠,٨٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١	١,٨٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢٣	٣,٨٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٤	٥,٧٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢٣	٣,٨١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١١	١,٨٣	غم
الكالسيوم	٨١	١٤	ملغم
الحديد	٢٢	٣,٧٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٧٩	٣٠	ملغم
الفوسفور	١١٧٠	١٩٥	ملغم
البوتاسيوم	١٢٣٠	٢٠٦	ملغم
الصوديوم	١٩٣٠	٣٢٢	ملغم
الكلوريد	١٩	٣	ملغم
الزنك	٧	١,١٩	ملغم
النحاس	٢	٠,٢٦٧	ملغم
المنغنيز	٤	٠,٦٧٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	١٤٠	٢٣	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٣	٠,٥٤	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٠	٣,٤	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٣	٠,٤٧	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٢	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٢	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢١٨	٣٦	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

تويتات

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق أبيض	٤٣٥ غم
زيت	١٢٠ مل
بيكنج باودر	١٠ غم
سكر ناعم للوجه	١٠٠ غم
سميد ناعم	١٦٥ غم
خميرة فورية	٣ غم
ماء دافئ	٢٥٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير



١. تُوضع الخميرة في الماء الدافئ وتُحرّك حتى تذوب ثم تُترك لمدة دقيقتين لتتفاعل مع الماء الدافئ.
٢. يُوضع الدقيق والسميد والباكينغ باودر في إناء عميق وتُخلط المكونات الجافة باليد حتى تتجانس ثم يُضاف الزيت ويُخلط مع الدقيق جيدًا لمدة دقيقتين حتى يتشرب الدقيق بالزيت.
٣. يُسكب الماء المخلوط بالخميرة على الدقيق تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة ٥ دقائق حتى تصبح عجينة متماسكة طرية ثم تُترك لمدة ١٠ دقائق.
٤. تُفرد العجينة على سطح مستو بسمك متوسط ثم تُقطّع على شكل دوائر متوسطة الحجم (بكوب أو بأية أداة تقطيع دائرية).
٥. تُوضع دائرة العجينة على سطح من الجهة الخشنة وتُضغط ثم تُلف بشكل رول، حتى تظهر عليها نقشة مميزة.
٦. يُوضع الزيت في مقلاة ويُترك ليسخن لمدة ١٠ دقائق ثم تُوضع العجينة في الزيت وتُقلب حتى تنضج من جميع الجهات وتُصبح ذهبية اللون ثم تُصفّى من الزيت وتُترك لتبرد ثم تُقدم.
٧. ويُزين الوجه بالسكر الناعم وتُقدم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٧٩٠٠	١٦٨٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٢٧٠	٤٠٣	ك.كالوري
الرطوبة	٢٧٢	٢٥,٦	غم
البروتين الكلي	٨٣	٧,٨	غم
النيتروجين الكلي	١٣	١,٢	غم
الدهون الكلية	٢٤١	٢٢,٧	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٢٨	٤٠,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٦٠	٤٣,٣	غم
السكريات الكلية	١٠٢	٩,٦	غم
السكريات المضافة	٩٥	٨,٩	غم
الألياف الكلية	٣٥	٣,٣	غم
الألياف الذائبة	١٣	١,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٢٢	٢,٠	غم
الرماد	٢	٠,٢	غم
الكوليسترول	٦٤	٦,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٨	٢,٦٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦٤	٦,٠٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٤٦	١٣,٨	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢١٠	١٩,٨	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٣	٠,٢٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٤٦	١٣,٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٦٤	٥,٩٩	غم
الكالسيوم	١٦٥	١٦	ملغم
الحديد	٢٧	٢,٥٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٦٩	٢٥	ملغم
الفوسفور	٢٣٠٠	٢١٧	ملغم
البوتاسيوم	١٦٣٠	١٥٣	ملغم
الصوديوم	١٥٨٠	١٤٩	ملغم
الكلوريد	٢	٠	ملغم
الزنك	٩	٠,٨٥	ملغم
النحاس	٢	٠,١٤٣	ملغم
المنغنيز	٦	٠,٥٩٣	ملغم
السيلينيوم	٢١٢	٢٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	١٢٧٤	١٢٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٥٠	٤,٧	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٦١	٥,٧	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٦	٠,٦٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٥	٠,٥٠	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٣٥	٣,٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٣	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٩	٣,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥٢٤	٤٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٨	١,٧	مكغم

اسم الوصفة

حيسة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	١٢٠ غم
سمن	١٠٠ غم
تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"	٤٠٠ غم
هيل مطحون	٣ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق في مقلاة مسطحة على نار هادئة ويُحمص لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح لونه أشقر فاتحًا ثم يُترك ليبرد.
٢. يُوضع السمن في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب.
٣. يُضاف التمر ويُحرّك مع السمن بملعقة خشبية لمدة ٥ دقائق حتى يذوب التمر ويمتزج مع السمن.
٤. يُضاف الدقيق المحمص ويُحرّك مع التمر والسمن لمدة دقيقتين حتى تتجانس المكونات.
٥. يُضاف الهيل المطحون وتُطفأ النار وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تتجانس وتُصبح الحيسة جاهزة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٠٠٠	١٦٤٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٤٠٠	٣٩٣	ك.كالوري
الرطوبة	٨٣	١٣,٧	غم
البروتين الكلي	٢٧	٤,٤	غم
النيتروجين الكلي	٤	٠,٧	غم
الدهون الكلية	٩٠	١٤,٧	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٤٠	٥٥,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٩٩	٦٥,٣	غم
السكريات الكلية	٢٤٨	٤٠,٧	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٦٠	٩,٩	غم
الألياف الذائبة	١	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٥٩	٩,٧	غم
الرماد	١٠	١,٧	غم
الكوليسترول	١٩٣	٣١,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٦٠	٩,٧٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٣	٣,٧١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٦	٤,٣١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٤	٠,٥٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,١٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,٤٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٠	٣,٢٣	غم
الكالسيوم	٣١٧	٥٢	ملغم
الحديد	٨	١,٢٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٩٦	٨١	ملغم
الفوسفور	٨٤٠	١٣٨	ملغم
البوتاسيوم	٣٢٢٠	٥٢٩	ملغم
الصوديوم	١٣٧	٢٣	ملغم
الكلوريد	٦	١	ملغم
الزنك	٩	١,٥٤	ملغم
النحاس	٢	٠,٣٦٣	ملغم
المنغنيز	٥	٠,٨٦٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٥٦٥	٩٣	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٣١	٥,١	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٦	١,٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٢	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦٣٠	١٠٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

الدليكة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	١٥٠ غم
أقط مطحون	١٠٠ غم
تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"	٥٠٠ غم
أقط مطحون "للتزيين"	٢,٥ غم

المكونات	المقادير
دقيق دخن	١٥٠ غم
سمن بلدي	١٠٠ غم
كركم مطحون	٢ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. يُوضع دقيق البر في قدر متوسط على نار هادئة ويُحرّك بملعقة لمدة ٦ دقائق حتى يصبح لونه ذهبيًّا فاتحًا ثم يُضاف دقيق الدخن ويُحمص مع دقيق البر لمدة ٣ دقائق.
٢. يُوضع السمن في مقلاة على نار هادئة حتى يذوب لمدة دقيقة واحدة.
٣. يُضاف السمن على دقيق البر والدخن ويُضاف الكركم ونصف كمية الأقط المطحون وتُحرّك المكونات حتى يتشرب الدقيق والدخن بالسمن لمدة دقيقتين تقريبًا ويُصبح رملي القوام.
٤. يُضاف التمر على المكونات وباقي كمية الأقط وتُعصد (تُدعك) المكونات بملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات لمدة ٦ دقائق وتُصبح عجينة مفتتة.
٥. وتُزين بالأقط المطحون وتُقدم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٤٣٠٠	١٤٧٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٤١٠	٣٥٣	ك.كالوري
الرطوبة	١٠٤	١٠,٨	غم
البروتين الكلي	٨٨	٩,١	غم
النيتروجين الكلي	١٤	١,٥	غم
الدهون الكلية	٤٢	٤,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٦١٥	٦٣,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٧٠٥	٧٣,٠	غم
السكريات الكلية	٤٠٨	٤٢,٣	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٩٢	٩,٦	غم
الألياف الذائبة	١١	١,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٨١	٨,٤	غم
الرماد	٢٣	٢,٣	غم
الكوليسترول	٣١٢	٣٢,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٧	٢,٧٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٩	٠,٩٨	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٣٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٣	١,٣٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٢	٠,٢٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,٣١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٨	٠,٨٨	غم
الكالسيوم	١٥٥٠	١٦١	ملغم
الحديد	١٧	١,٧٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٨٧٣	٩٠	ملغم
الفوسفور	٢١٢٠	٢٢٠	ملغم
البوتاسيوم	٦٦٨٠	٦٩٢	ملغم
الصوديوم	٦٣٧	٦٦	ملغم
الكلوريد	٢٧	٣	ملغم
الزنك	١٧	١,٧١	ملغم
النحاس	٥	٠,٤٦٧	ملغم
المنغنيز	١٠	١,٠٤	ملغم
السيلينيوم	١٩٣	٢٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٤٨٣	٥٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١٠	١,٠	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٤٣	٤,٥	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٤	٠,٣٧	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٩	٣,٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٦	٠,٥٨	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٥	٠,٥٣	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٥١	٥,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦٧٣	٧٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

كنافة الخربز

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات الكنافة	المقادير
كنافة شعر	٥٠٠ غم
سمن للكنافة	٢٥٠ غم
سمن لدهن الصينية	٢٠ غم
خربز مقطع شرائح رقيقة	٥٠٠ غم
هيل مطحون	٣ غم

مكونات الشيرة	المقادير
سكر	٢٥٠ غم
عصير ليمون	٣ مل
ماء	١٢٥ مل



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة الشيرة:

يُوضع الماء والسكر في قدر متوسط الحجم على نار هادئة وتُحرّك المكونات ثم يُضاف عصير الليمون وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين ثم تُترك على النار لمدة ١٠ دقائق حتى يثقل قوامها قليلًا وتُصبح الشيرة جاهزة. ثم تُترك لتبرد لمدة ٣٠ دقيقة.

طريقة الكنافة:

١. تُقطع الكنافة باليد إلى قطع متوسطة وتُوضع في إناء، ثم يُضاف الهيل ويُخلط مع الكنافة.
٢. يُضاف السمن إلى الكنافة بالتدريج، وتُفرك جيدًا بالسمن لمدة ٣ دقائق حتى تتشربه.
٣. تُدهن صينية الفرن بالسمن من القاع والجوانب.
٤. تُوضع نصف كمية الكنافة في الصينية وتُضغط جيدًا حتى تتساوى في السماكة.
٥. تُرتب شرائح الخربز فوق طبقة الكنافة مع ترك الحواف فارغة.
٦. تُوضع الكمية المتبقية من الكنافة فوق الحشوة وتُضغط جيدًا حتى تتساوى.
٧. يُسخّن فرن الغاز مسبقًا على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.
٨. تُوضع صينية الكنافة في الفرن على الرف السفلي، والحرارة من الأعلى والأسفل، لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة حتى تنضج الكنافة.
٩. تُقلب الكنافة في صينية التقديم، وتُسقى بالشيرة مباشرة، ثم تُقطع وتُقدم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٩٩٠٠	١٥٠٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٧٦٠	٣٥٩	ك.كالوري
الرطوبة	٤٠٨	٣٠,٨	غم
البروتين الكلي	٤٠	٣,٠	غم
النيتروجين الكلي	٧	٠,٥	غم
الدهون الكلية	٢٣٧	١٧,٩	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٦٠١	٤٥,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٧٨	٢١,٠	غم
السكريات الكلية	٢٥١	١٨,٩	غم
السكريات المضافة	٦٣٦	٤٨,٠	غم
الألياف الكلية	٣٥	٢,٧	غم
الألياف الذائبة	٨	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٢٧	٢,٠	غم
الرماد	٤	٠,٣	غم
الكوليسترول	٥٨٣	٤٤,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٦٩	١٢,٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٥٣	٤,٠٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٧	٠,٥٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٠	٤,٥٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٧,٣٤	٠,٥٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٢,١٢	٠,١٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٣٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٦	٣,٤٥	غم
الكالسيوم	٢٤٠	١٨	ملغم
الحديد	١٦	١,٢٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٦٣	١٢	ملغم
الفوسفور	٤٣٨	٣٣	ملغم
البوتاسيوم	٢٤٧٠	١٨٦	ملغم
الصوديوم	١٩٩٠	١٥٠	ملغم
الكلوريد	١٧	١	ملغم
الزنك	٥	٠,٣٧	ملغم
النحاس	١	٠,٠٦٣	ملغم
المنغنيز	٤	٠,٢٧٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٨	١,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٠	١,٥	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٥	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	١٣	١,٠	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٥	٢,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦١٩	٤٧	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٧	٢,٠	مكغم

اسم الوصفة

كنافة قشطة

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

مكونات الكنافة	المقادير
كنافة شعر	٥٠٠ غم
سمن للكنافة	٢٥٠ غم
سمن لدهن الصينية	٢٠ غم
قشطة	٥٠٠ غم
هيل مطحون	٣ غم

مكونات الشيرة	المقادير
سكر	٢٥٠ غم
عصير ليمون	٣ مل
ماء	١٢٥ مل



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة الشيرة:

يُوضع الماء والسكر في قدر متوسط الحجم على نار هادئة وتُحرّك المكونات ثم يُضاف عصير الليمون وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين ثم تُترك على النار لمدة ١٠ دقائق حتى يثقل قوامها قليلًا وتُصبح الشيرة جاهزة. ثم تُترك لتبرد لمدة ٣٠ دقيقة.

طريقة الكنافة:

١. تُقطّع الكنافة باليد إلى قطع متوسطة، وتُوضع في صينية، ثم يُضاف الهيل ويُخلط معها.
٢. يُضاف السمن إلى الكنافة بالتدريج، وتُفرك جيدًا بالسمن لمدة ٣ دقائق حتى تتشربه.
٣. تُدهن صينية الفرن بالسمن من القاع والجوانب.
٤. تُوضع نصف كمية الكنافة في الصينية وتُضغط جيدًا حتى تتساوى في السماكة.
٥. تُفرد القشطة فوق طبقة الكنافة مع ترك الحواف فارغة.
٦. تُوضع الكمية المتبقية من الكنافة فوق القشطة (الحشوة)، وتُضغط جيدًا حتى تتساوى الطبقة.
٧. يُسخّن فرن الغاز مسبقًا على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.
٨. تُوضع صينية الكنافة في الفرن على الرف السفلي، والحرارة من الأعلى والأسفل، لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة حتى تنضج.
٩. تُقلب الكنافة في صينية التقديم، وتُسقى بالشيرة جيدًا، ثم تُقطّع وتُقدّم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٦٢٠٠	١٧٤٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٦٢٦٠	٤١٧	ك.كالوري
الرطوبة	٣٨٠	٢٥,٣	غم
البروتين الكلي	٤٩	٣,٢	غم
النيتروجين الكلي	٨	٠,٥	غم
الدهون الكلية	٣٧٨	٢٥,٢	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٦٦٠	٤٤,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦٨٥	٤٥,٧	غم
السكريات الكلية	٢٨٤	١٨,٩	غم
السكريات المضافة	٢٥٠	١٦,٦	غم
الألياف الكلية	٣٠	٢,٠	غم
الألياف الذائبة	١٣	٠,٩	غم
الألياف غير الذائبة	١٧	١,١	غم
الرماد	٨	٠,٦	غم
الكوليسترول	٩٣١	٦٢,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٥٩	١٧,٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٩٢	٦,١٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٥	٠,٩٨	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٠٧	٧,١١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	١٢	٠,٨٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٣,٠	٠,٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٢	٠,٧٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٨٤	٥,٥٧	غم
الكالسيوم	٤٩١	٣٣	ملغم
الحديد	١٨	١,١٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٦٩	١١	ملغم
الفوسفور	٧٤٨	٥٠	ملغم
البوتاسيوم	١٢٦٠	٨٤	ملغم
الصوديوم	٢٢٨٠	١٥٢	ملغم
الكلوريد	٤١	٣	ملغم
الزنك	٤	٠,٢٦	ملغم
النحاس	١	٠,٠٤٧	ملغم
المنغنيز	٣	٠,٢١٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٢١٠١	١٤٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٢٦	١,٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٦	١,٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٥	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٦	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٥	١,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١١٣٦	٧٦	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٣٠	٢,٠	مكغم

اسم الوصفة

كنافة جبن

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

مكونات الكنافة	المقادير
كنافة شعر	٥٠٠ غم
سمن للكنافة	٢٥٠ غم
سمن لدهن الصينية	٢٠ غم
جبن طري	٣٨٧ غم
هيل مطحون	٣ غم

مكونات الشيرة	المقادير
سكر	٢٥٠ غم
عصير ليمون	٣ مل
ماء	١٢٥ مل



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة الشيرة:

يُوضع الماء والسكر في قدر متوسط الحجم على نار هادئة، وتُحرّك المكونات حتى يذوب السكر. ثم يُضاف عصير الليمون وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين. بعد ذلك تُترك على النار لمدة ١٠ دقائق حتى يثقل قوامها قليلًا وتُصبح الشيرة جاهزة. تُترك لتبرد لمدة ٣٠ دقيقة.

طريقة الكنافة:

١. تُقطّع الكنافة باليد إلى قطع متوسطة وتُوضع في صينية، ثم يُضاف الهيل ويُخلط معها.
٢. يُضاف السمن إلى الكنافة بالتدريج، وتُفرك جيدًا بالسمن لمدة ٣ دقائق حتى تتشربه.
٣. تُدهن صينية الفرن بالسمن من القاع والجوانب.
٤. تُوضع نصف كمية الكنافة في الصينية وتُضغط جيدًا حتى تتساوى في السماكة.
٥. يُفرد الجبن فوق طبقة الكنافة مع ترك الحواف فارغة.
٦. تُوضع الكمية المتبقية من الكنافة فوق الجبن (الحشوة)، وتُضغط جيدًا حتى تتساوى الطبقة.
٧. يُسخّن فرن الغاز مسبقًا على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.
٨. تُوضع صينية الكنافة في الفرن على الرف السفلي، والحرارة من الأعلى والأسفل لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة حتى تنضج.
٩. تُقلب الكنافة في صينية التقديم، وتُسقى بالشيرة جيدًا، ثم تُقطّع وتُقدّم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٢٩٠٠	١٧٣٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٥٤٦٠	٤١٤	ك.كالوري
الرطوبة	٢٨٦	٢١,٧	غم
البروتين الكلي	٧٣	٥,٥	غم
النيتروجين الكلي	١١	٠,٩	غم
الدهون الكلية	٢٨٥	٢١,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٦٥٦	٤٩,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦٥٦	٤٩,٧	غم
السكريات الكلية	٢٥٨	١٩,٥	غم
السكريات المضافة	٢٥٠	١٨,٩	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	٢٢	١,٦	غم
الكوليسترول	٧٣٠	٥٥,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٩٤	١٤,٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٧٢	٥,٤٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١١	٠,٨	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٨٢	٦,٢٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٨	٠,٦٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٣	٠,٢٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧	٠,٥٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٦٧	٥,٠٩	غم
الكالسيوم	١٠٤٠	٧٩	ملغم
الحديد	٢٠	١,٥١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٠٢	١٥	ملغم
الفوسفور	١١٦٠	٨٨	ملغم
البوتاسيوم	١٨٩٠	١٤٣	ملغم
الصوديوم	٧٣١٠	٥٥٤	ملغم
الكلوريد	٥٨	٤	ملغم
الزنك	٨	٠,٦٤	ملغم
النحاس	١	٠,٠٨٣	ملغم
المنغنيز	٤	٠,٢٧٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٣٢٦	٢٥	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٨٢٣	٦٢	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٥٩	٤,٥	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٤	١,٨	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٢١	١,٦	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٦	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٨٧١	٦٦	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٤٠	٣,٠	مكغم

اسم الوصفة

لبنية

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
حليب مجفف	٤٨٠ غم
ماء ورد	١٢ مل
زيت	١٧٥ مل
ورد مديني مجفف	٢ غم
سكر	٨٠٠ غم
هيل مطحون	٢ غم
ماء	٢٥٠ مل

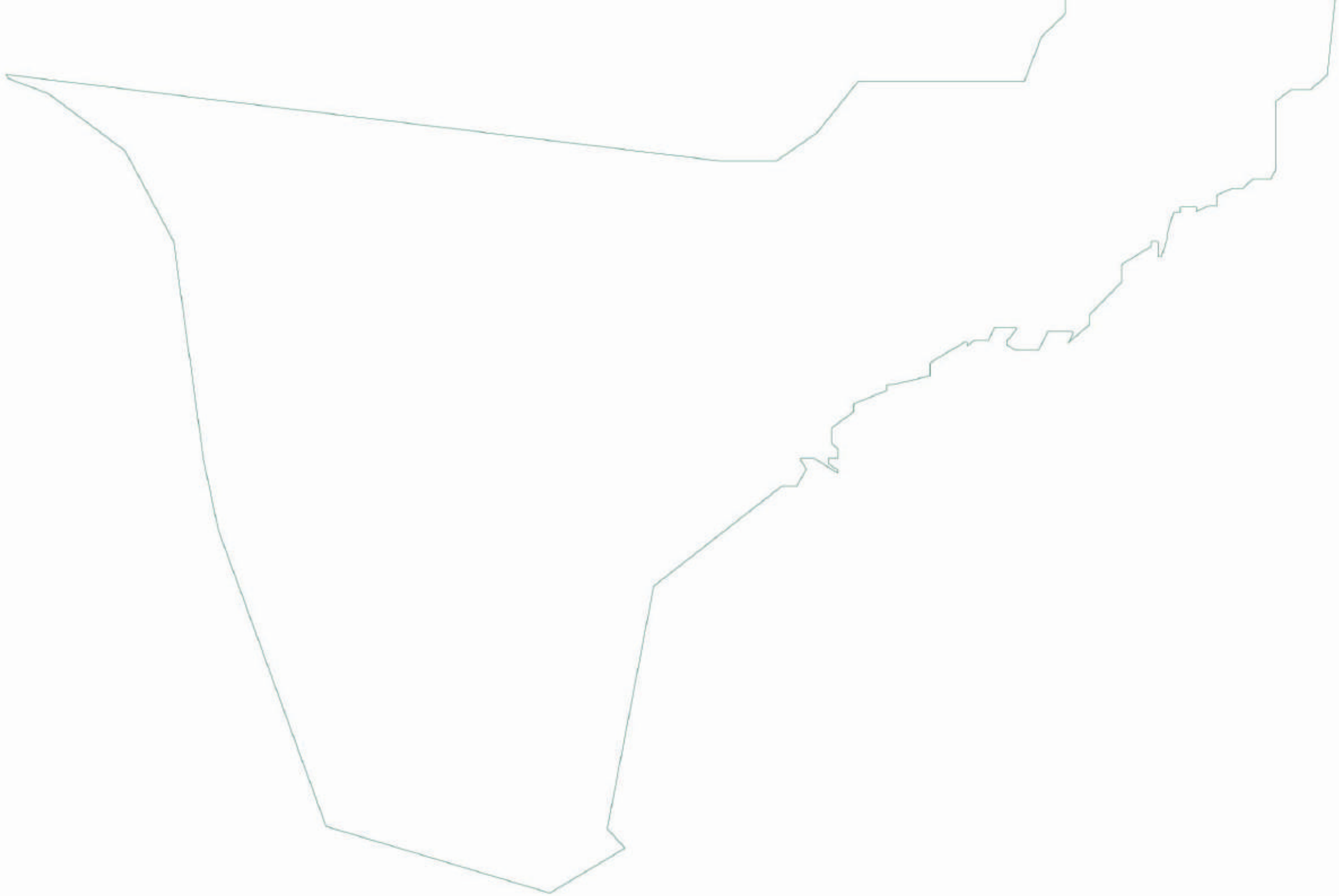
طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الماء والسكر في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة ويُحرّك لمدة ٤ دقائق حتى يذوب السكر ويغلي الماء ثم تُخفض النار إلى هادئة مع التحريك المستمر لمدة ١٥ دقيقة حتى يثقل القوام.
٢. تُطفأ النار ثم يُضاف الزيت وماء الورد والهيل المطحون وتُحرّك المكونات لمدة دقيقة واحدة.
٣. يُضاف الحليب المجفف وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تتجانس ويثقل قوام الخليط ويُصبح عجينًا طريًا.
٤. تُسكب اللبنية في صينية وتُترك لتبرد قليلًا، ثم تُقطع وتُزيّن بالورد المديني. بعد ذلك تُغطّى بورق الزبدة وتُترك لمدة ساعتين حتى تبرد تمامًا وتصبح جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٨١٠٠	١٨٥٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٦٧١٠	٤٤٢	ك.كالوري
الرطوبة	٨٤	٥,٥	غم
البروتين الكلي	١٩	١,٢	غم
النيتروجين الكلي	٣	٠,٢	غم
الدهون الكلية	١٩٦	١٢,٩	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٢١٠	٧٩,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٢١٠	٧٩,٣	غم
السكريات الكلية	٨٢٥	٥٤,٣	غم
السكريات المضافة	٨٠٠	٥٢,٦	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	١٣	٠,٩	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٥	٢,٩٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦٤	٤,٢٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٨٧	٥,٦٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٥١	٩,٩٤	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨٧	٥,٦٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٦٤	٤,٢٣	غم
الكالسيوم	١٤٥٠	٩٥	ملغم
الحديد	٣	٠,٢٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٠٠	٧	ملغم
الفوسفور	١٧٧٠	١١٦	ملغم
البوتاسيوم	٣٦٠٠	٢٣٧	ملغم
الصوديوم	١٠٤٠	٦٩	ملغم
الكلوريد	٧	٠,٥	ملغم
الزنك	١١	٠,٧١	ملغم
النحاس	١	٠,٠٤٣	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٣٠٤٠	٢٠٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٥٠	٣,٣	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٠	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥٠٧	٣٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم



المنطقة الشرقية

أرز حساوي ١١٠



مبصل ١١٨



بلاليط بالبيض والبصل/ سيوية / شعيرية ١١٢



محمر سمك مقلي برنجوش محمر بالدبس/محمر سمك ١٢٠



خبز أحمر ١١٤



مفلق روبيان ١٢٢



عصيدة تمر ١١٦



مرموس ١٢٤



اسم الوصفة

أرز حساوي

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم بعظم مقطع قطعًا متوسطة	٥٠٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٢٣٠ غم
ملح	٢٢ غم
ليمون أسود مطحون	٣ غم
حبة البركة (الحبة السوداء)	٦ غم
سمن	١٠٠ غم
زبدة مذابة "للتزيين"	١٥ غم

المكونات	المقادير
أرز حساوي مغسول ومنقوع لمدة ساعتين	٤٠٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا صغيرة	٣٥٠ غم
ليمون أسود	٣ حبات
بهارات مشكلة مطحونة	١٢ غم
معجون طماطم	٨٠ غم
ماء	١,٨ لتر



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع السمن في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى يذوب، ثم يُضاف البصل ويُحرّك لمدة ٥ دقائق حتى يذبل ويصبح ذهبي اللون.

٢. يُضاف اللحم ويُحرّك مع السمن والبصل لمدة دقيقة واحدة حتى يتغير لونه، ثم تُضاف البهارات المشكلة المطحونة وتُحمّس مع المكونات لمدة دقيقة واحدة.

٣. يُضاف معجون الطماطم ويُحرّك، ثم تُضاف الطماطم وتُحرك. يُغطّى القدر لمدة ٣ دقائق حتى يتكثف الخليط، ثم يُضاف الليمون الأسود الصحيح والمطحون ويُحرّك. بعد ذلك يُضاف الماء والملح، ويُغطّى القدر ويُضغط على نار متوسطة لمدة ٣٥ دقيقة، ثم يُصفّى المرق.

٤. يُضاف الأرز الحساوي والحبة السوداء مع ١,٣ لتر من مرق اللحم، ويُغطّى القدر ويُترك من دون ضغط على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥ دقائق. بعدها تُخفض النار إلى هادئة ويُترك لمدة ٤٠ دقيقة. يتم التأكد من كمية الماء، ثم يُغطّى القدر مرة أخرى ويُترك من دون ضغط على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.

٥. يُقدَّم الأرز الحساوي ساخنًا في طبق تقديم مسطّح، ويُزيَّن بالزبدة المذابة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٤٧٠٠	٦٨٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٥١٠	١٦٣	ك.كالوري
الرطوبة	١٤٢٠	٦٥,٩	غم
البروتين الكلي	١٤١	٦,٥	غم
النيتروجين الكلي	٢٢	١,٠	غم
الدهون الكلية	١٣٣	٦,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤١٧	١٩,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٥٣	٢١,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٣٢	١,٥	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٢٧	١,٣	غم
الرماد	١٢	٠,٥	غم
الكوليسترول	٥١٧	٢٤,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٧٩	٣,٦٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٠	١,٨٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٧	٠,٣٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤٨	٢,٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٦	٠,٢٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧	٠,٣١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٧	١,٧	غم
الكالسيوم	٣٤٨	١٦	ملغم
الحديد	٢٣	١,٠٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٢٥	٢٤	ملغم
الفوسفور	٢٠٤٠	٩٥	ملغم
البوتاسيوم	٤٣٢٠	٢٠٠	ملغم
الصوديوم	٥٩٤٠	٢٧٥	ملغم
الكلوريد	١٠٦	٥	ملغم
الزنك	٣٦	١,٦٥	ملغم
النحاس	٥	٠,٢٤٣	ملغم
المنغنيز	٧	٠,٣٠٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٧٠	٣,٢	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٤	١,١	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٣	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٠٢١	٤٧	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

بلاليط بالبيض والبصل/ سيوية / شعيرية

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
شعيرية	٤٠٠ غم
سكر	١٢٥ غم
ماء	١,٧ لتر
سمن للشعيرية	٢٠ غم

المكونات	المقادير
بيض	حبتان
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٨٠ غم
سمن للبيض	٢٠ غم
ملح	٢ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. يُسكب الماء في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة، ثم يُضاف السكر وتُحرك المكونات حتى يذوب. يُترك الخليط لمدة ٥ دقائق حتى يبدأ الماء في الغليان.
٢. تُوضع الشعيرية في مقلاة وتُحمّص على نار متوسطة الحرارة مع الاستمرار في التحريك كي لا تحترق، لمدة ٥ دقائق حتى تكتسب لونًا ذهبيًا.
٣. تُضاف الشعيرية إلى خليط السكر وتُحرك لمدة ٥ دقائق حتى تنضج، ثم تُصفّى من الماء.
٤. تُعاد الشعيرية إلى القدر، ويُضاف إليها السمن وتُترك على نار هادئة لمدة دقيقتين حتى يجف ما تبقى من الماء.
٥. يُخفق البيض في إناء عميق، ويُضاف إليه الملح ويُخلط جيدًا.
٦. يُوضع السمن في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُحرّك لمدة دقيقتين حتى يكتسب لونًا ذهبيًا. بعدها يُضاف خليط البيض ويُحرّك مع البصل لمدة ٣ دقائق حتى ينضج الخليط.
٧. يُضاف خليط البيض إلى الشعيرية ويُخلط جيدًا، ثم يُقدّم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٩٠٢٠	٧٠٥	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢١٥٠	١٦٨	ك.كالوري
الرطوبة	٧٨٢	٦١,١	غم
البروتين الكلي	٦٨	٥,٣	غم
النيتروجين الكلي	١١	٠,٩	غم
الدهون الكلية	٥١	٤,٠	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٣٣	٢٦,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٧٥	٢٩,٣	غم
السكريات الكلية	٢٦	٢,٠	غم
السكريات المضافة	٢٦	٢,٠	غم
الألياف الكلية	٤٤	٣,٤	غم
الألياف الذائبة	١٤	١,١	غم
الألياف غير الذائبة	٣٠	٢,٣	غم
الرماد	٣	٠,٢	غم
الكوليسترول	٢٨١	٢٢,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٠	٢,٣١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٤	١,٠٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦	٠,٤٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٠	١,٥٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٦	٠,٤٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٢	٠,٩٧	غم
الكالسيوم	١٢٣	١٠	ملغم
الحديد	١١	٠,٨٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٥٦	١٢	ملغم
الفوسفور	٧٢٩	٥٧	ملغم
البوتاسيوم	١١٣٠	٨٨	ملغم
الصوديوم	١٠٢٠	٨٠	ملغم
الكلوريد	١١	١	ملغم
الزنك	١٠	٠,٧٨	ملغم
النحاس	٢	٠,١٩٠	ملغم
المنغنيز	٣	٠,٢٢٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١٤	١,١	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٨	١,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٦	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٤٨	٣٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

خبز أحمر

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٣٥٠ غم
تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"	٢٠٠ غم
خميرة	٣ غم
الحبة السوداء (حبة البركة)	٢ غم

المكونات	المقادير
ملح	٣ غم
بذور الشمر	٣ غم
ماء	٣٠٠ مل
دقيق بر لرش الصينية	٢٥ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. يُسخن الماء في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة لمدة دقيقتين، ثم يُسكب الماء الساخن في وعاء عميق ويُضاف إليه التمر ويُهرس بملعقة خشبية لمدة ٦ دقائق حتى يمتزج مع الماء ويذوب.
٢. تُضاف الخميرة والملح إلى التمر المهروس، ثم يُضاف الدقيق بالتدريج مع الاستمرار في العجن لمدة دقيقتين حتى تُصبح العجينة طرية متماسكة. تُغطّى وتُترك لمدة ساعة ونصف حتى تتخمّر.
٣. تُقسّم العجينة على سطح مرشوش بالدقيق إلى كرات متوسطة الحجم، ثم تُغطى وتُترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. يُوضع الصاج على نار متوسطة الحرارة ويُترك حتى ليسخن لمدة ٣ دقائق، ثم تُفرد كرات العجين باليد على سطح مرشوش بالدقيق على شكل أقراص دائرية متوسطة الحجم والسماكة. يُرش على الوجه الشمر والحبة السوداء.
٥. تُوضع الأقراص على الصاج وتُقلب باستمرار على الوجهين لمدة ٥ دقائق حتى تنضج تمامًا. تُكرّر العملية حتى انتهاء العجينة، ويُصبح الخبز الأحمر جاهزًا للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٨١٥٠	١١٠٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٩٥٠	٢٦٣	ك.كالوري
الرطوبة	٢٢٤	٣٠,٢	غم
البروتين الكلي	٦٥	٨,٨	غم
النيتروجين الكلي	١٠	١,٤	غم
الدهون الكلية	١٢	١,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٥٦	٤٨,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٢٥	٥٧,٣	غم
السكريات الكلية	١٧٤	٢٣,٥	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٧٢	٩,٧	غم
الألياف الذائبة	٦	٠,٨	غم
الألياف غير الذائبة	٦٦	٨,٩	غم
الرماد	١٣	١,٨	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢	٠,٣٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢	٠,٣٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٧	٠,٩٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٩	١,٢٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٦	٠,٨٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢	٠,٢٩	غم
الكالسيوم	٣٠٦	٤١	ملغم
الحديد	١٦	٢,٢٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٧٢٩	٩٨	ملغم
الفوسفور	١٤٢٠	١٩٢	ملغم
البوتاسيوم	٣١٢٠	٤٢٢	ملغم
الصوديوم	١٤٣٠	١٩٣	ملغم
الكلوريد	١٣	٢	ملغم
الزنك	١٣	١,٧٥	ملغم
النحاس	٣	٠,٣٥٣	ملغم
المنغنيز	١٤	١,٨٨	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٠	١,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢١	٢,٨	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٢	٠,٢٩	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٥	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٧٩	٦٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

عصيدة تمر

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٣٣٠ غم
زبدة "للتزيين"	٥٠ غم
ماء	١,٥ لتر
تمر "خلاص مكنوز منزوع النوى"	٥٠٠ غم
فلفل أسود مطحون "للتزيين"	١ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق في مقلاة مسطحة على نار هادئة، ويُحرّك بملعقة لمدة ٥ دقائق حتى يكتسب لونًا ذهبيًا فاتحًا، ثم يُترك ليبرد.
٢. يُوضع التمر في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة، وتُسكب عليه كمية الماء كاملة. تُحرك المكونات بملعقة خشبية لمدة ١٥ دقيقة حتى يذوب التمر ويُصبح خليطًا متجانسًا. بعد ذلك يُصفّى الخليط بمصفاة للتخلص من التكتلات، ويُترك جانبًا لمدة ٥ دقائق حتى يبرد.
٣. يُوضع الدقيق وخليط التمر المصفّى في قدر متوسط على نار متوسطة الحرارة، ويُدعك بمضراب خشبي باستمرار لمدة دقيقتين. ثم تُخفّض النار إلى هادئة ويُترك الخليط لمدة ١٥ دقيقة حتى يثقل قوامه.
٤. يُغطّى القدر على نار هادئة جدًّا لمدة ١٠ دقائق مع مراعاة الدعك كل ٣ دقائق حتى تُصبح العصيدة كثيفة كريمية القوام وجاهزة للتقديم.
٥. تُوضع الزبدة في مقلاة صغيرة على نار هادئة الحرارة وتُحرك لمدة ٣ دقائق حتى تذوب ويصبح لونها مائلًا إلى الذهبي.
٦. تُقدّم العصيدة في طبق مسطح، وتُزيّن بالزبدة المذابة والفلفل الأسود. ثم تُعمل فجوة في المنتصف وتُسكب فيها الزبدة المذابة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٢٠٠	٦٣٨	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٤٣٠	١٥٢	ك.كالوري
الرطوبة	٩٥١	٥٩,٧	غم
البروتين الكلي	٦٦	٤,١	غم
النيتروجين الكلي	١٠	٠,٦	غم
الدهون الكلية	٢٣	١,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٢٥	٢٦,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥٤٢	٣٤,٠	غم
السكريات الكلية	٣١٣	١٩,٧	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١١٢	٧,٠	غم
الألياف الذائبة	١٤	٠,٩	غم
الألياف غير الذائبة	٩٨	٦,١	غم
الرماد	١٢	٠,٨	غم
الكوليسترول	٧٤	٤,٦٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٤	٠,٨٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٥	٠,٣٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٢٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٩	٠,٥٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٥	٠,٢٩	غم
الكالسيوم	٢٥٧	١٦	ملغم
الحديد	٦	٠,٣٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٧٤	٣٦	ملغم
الفوسفور	٨٨٠	٥٥	ملغم
البوتاسيوم	٤١٧٠	٢٦٢	ملغم
الصوديوم	١٧٣	١١	ملغم
الكلوريد	٧	٠,٤	ملغم
الزنك	١٤	٠,٨٦	ملغم
النحاس	٤	٠,٢٦٧	ملغم
المنغنيز	١٣	٠,٨٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٧	١,١	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١١	٠,٦٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٦	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٦	١,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٥٩	١٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مبصل

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٢٥٠ غم
كراث مقطع قطعًا صغيرة	٦٠ غم
بهارات مشكلة مطحونة	٦ غم
ماء	٤٢٠ مل
دبس "للتزيين"	(اختياري)

المكونات	المقادير
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٣٠ غم
ملح	٤ غم
فلفل أسود مطحون	١ غم
زيت للقلي	حسب الحاجة

طريقة الإعداد والتحضير



١. يُوضع الدقيق والملح والبهارات المشكلة والفلفل الأسود في إناء عميق، وتُخلط المكونات الجافة بملعقة كبيرة. ثم يُضاف الكراث والبصل والماء تدريجيًا مع التحريك المستمر حتى تتكوّن عجينة شبه سائلة. تُترك لمدة ٢٥ دقيقة.
٢. تُوضع مقلاة عميقة على نار متوسطة الحرارة، ويُملأ ربعها بالزيت. تُترك لمدة ٤ دقائق حتى يسخن الزيت.
٣. تُسكب عجينة المبصل بمغرفة الطعام في الزيت على شكل أقراص عشوائية. تُقلّب الأقراص بشوكة الطعام كل دقيقة واحدة حتى تنضج من جميع الجهات وتكتسب لونًا ذهبيًا (مدة ٤ دقائق لكل دفعة). ثم تُسكب كمية أخرى من العجينة وتُطهى بنفس الطريقة حتى انتهاء الكمية.
٤. تُصفّى الأقراص من الزيت، وتُقدَّم في طبق مسطح، ويمكن تزيينها بالدبس حسب الرغبة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٥٨٠	١٠٢٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٥٨٠	٢٤٥	ك.كالوري
الرطوبة	٢٩٩	٤٦,٤	غم
البروتين الكلي	٤٢	٦,٦	غم
النيتروجين الكلي	٧	١,٠	غم
الدهون الكلية	٦٩	١٠,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٧٠	٢٦,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٢٨	٣٥,٣	غم
السكريات الكلية	١٠	١,٥	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٥٧	٨,٩	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٥٣	٨,٣	غم
الرماد	٧	١,١	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٩	١,٣٣	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٠	٣,٠٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣٩	٦,١١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٥٩	٩,١٤	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣٩	٦,٠٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٩	٢,٩٩	غم
الكالسيوم	٢٠٩	٣٢	ملغم
الحديد	١٢	١,٨١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٥٧	٧١	ملغم
الفوسفور	٩٦٥	١٥٠	ملغم
البوتاسيوم	١٨٣٠	٢٨٣	ملغم
الصوديوم	٢٤٣٠	٣٧٧	ملغم
الكلوريد	٢٨	٤	ملغم
الزنك	٨	١,٢٦	ملغم
النحاس	١	٠,٢٢٠	ملغم
المنغنيز	١١	١,٧٢٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٧	١,١	ملغم
فيتامين ك	٣٠	٤,٦	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٣	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٢٣	١٩,٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

محمر سمك مقلي برنجوش/ محمر بالدبس/محمر سمك

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
سمك هامور مقطع قطعًا سميكة	٥٠٠ غم
ملح	١٤ غم
بهارات مشكلة مطحونة	٩ غم
زيت للقلي	حسب الحاجة

المكونات	المقادير
أرز طويل الحبة مغسول ومنقوع لمدة نصف ساعة	٤٠٠ غم
دبس تمر	٣٠٠ مل
ماء	٩٠٠ مل
زبدة "للتزيين"	٤٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. يُوضع الدبس في قدر متوسط الحجم، ثم يُضاف الماء ويُحرّك بملعقة خشبية حتى يذوب الدبس في الماء.
٢. يُضاف الأرز إلى خليط الدبس، ويُوضع القدر على نار متوسطة. يُغطّى القدر ويُترك لمدة ٧ دقائق، ثم يُزال الغطاء ويُترك من دون تغطية (مع التحريك بين فترة وأخرى) لمدة ٦ دقائق حتى يتبخر معظم ماء الأرز. بعدها تُخفّض النار إلى هادئة، ويُغطّى القدر مرة أخرى ويُترك لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج الأرز.
٣. تُوضع قطع السمك في إناء عميق، ويُخلط الملح مع البهارات المشكلة، ثم تُدعك بها قطع السمك جيدًا من جميع الجهات. تُترك لمدة ١٠ دقائق حتى تكتسب نكهة البهارات.
٤. تُوضع مقلاة مسطحة على نار متوسطة الحرارة، ويُملأ الزيت حتى ربع المقلاة تقريبًا. بعد أن يسخن الزيت لمدة ٥ دقائق، تُوضع قطع السمك وتُقلب بعد ٣ دقائق على الوجه الآخر. يُستمر في التقليب حتى تنضج من الجهتين (مدة القلي تقارب ١٥ دقيقة). يُصفّى السمك من الزيت ويُوضع في طبق جانبي.
٥. تُوضع مقلاة صغيرة على نار هادئة جدًّا، ثم تُضاف الزبدة وتُحرّك حتى تذوب ويصبح لونها ذهبيًّا، ثم تُترك جانبًا للتزيين.
٦. يُقدم محمر السمك المقلي برنجوش في طبق مسطح، حيث يُفرش الأرز في الأسفل، وتُرتب فوقه قطع السمك المقلي، ثم يُزيّن بالزبدة المذابة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٤٠٠٠	٧٦٥	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٣٥٠	١٨٣	ك.كالوري
الرطوبة	١٠٤٠	٥٦,٨	غم
البروتين الكلي	١٢٧	٦,٩	غم
النيتروجين الكلي	٢٠	١,١	غم
الدهون الكلية	٦٠	٣,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٥٥٠	٣٠,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥٩٣	٣٢,٣	غم
السكريات الكلية	٣٠٤	١٦,٦	غم
السكريات المضافة	٢٩٦	١٦,١	غم
الألياف الكلية	٤٧	٢,٦	غم
الألياف الذائبة	٨	٠,٤	غم
الألياف غير الذائبة	٣٩	٢,١	غم
الرماد	١٣	٠,٧	غم
الكوليسترول	٢٣٢	١٢,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٥	١,٣٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٧	٠,٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٧	٠,٩٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٤	١,٨٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٣	٠,١٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٤	٠,٧٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٥	٠,٨	غم
الكالسيوم	٢٩٢	١٦	ملغم
الحديد	-	-	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٦٨	٢٠	ملغم
الفوسفور	١٣١٠	٧٢	ملغم
البوتاسيوم	٤٩٠٠	٢٦٧	ملغم
الصوديوم	١١٩٠	٦٥	ملغم
الكلوريد	٢٣	١	ملغم
الزنك	١٢	٠,٦٦	ملغم
النحاس	٢	٠,١٢٧	ملغم
المنغنيز	٢	٠,١١٧	ملغم
السيلينيوم	٣٠٦	١٧	مكغم
اليود	١٦٠٢	٨٧,٣	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٢١	١,١	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٩	٠,٥	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١١	٠,٦٢	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٥٨	٨,٦	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٧	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦١١	٣٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مفلق روبيان

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
روبيان مغسول ومقشر	٥٠٠ غم
حب مفلق مغسول ومنقوع ٣ ساعات	٣٠٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٤٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا صغيرة	١٧٠ غم
سمن	٥٠ غم
زيت	٢٥ مل
معجون طماطم	٥٠ غم

المكونات	المقادير
ملح	١٨ غم
بهارات مشكلة مطحونة	٣ غم
ليمون أسود مطحون	١ غم
كزبرة مطحونة	٢ غم
فلفل أسود مطحون	١ غم
ماء ساخن	١ لتر



طريقة الإعداد والتحضير

١. فـي قـدر ضغـط متوسـط الحجـم علـى نـار متوسـطة الحـرارة، يُوضـع السـمن والزيـت ويُحـرّك لمـدة دقيقـة واحـدة حتـى يـذوب السـمن. ثـم يُضـاف البصـل ويُحـرّك لمـدة ٦ دقائـق حتـى يتغيـر لونـه ويصبـح ذهبيًّا. بعدها تُضاف الكزبـرة المطحونـة، والليمـون الأسـود المطحـون، والبهـارات المشـكلة، والفلفـل الأسـود، والملـح، ومعجـون الطماطـم مـع الاسـتمرار بالتحريـك لمـدة دقيقـة واحـدة.

٢. يُضاف الروبيـان ويُحـرّك لمـدة دقيقـة واحـدة، ثـم تُضاف الطماطـم وتُحـرك. بعـد ذلـك تُخفّـض النـار إلـى هادئـة، ويُغطّـى القـدر ويُتـرك لمـدة ١٠ دقائـق حتـى تتكثـف الطماطـم.

٣. تُضاف حبات المفلـق، ويُسكب فوقها الماء، ثم تُحرك المكونات. تُرفع النار إلى متوسطة ويُترك القدر من دون تغطية حتى يغلي الماء. بعد ذلك يُغطّى القدر ويُضغط على نار هادئة لمدة ساعة واحدة حتى تنضج حبات المفلق ويُصبح الطبق جاهزًا للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٩٣٥٠	٤٥٨	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٢٣٠	١٠٩	ك.كالوري
الرطوبة	١٤٨٠	٧٢,٥	غم
البروتين الكلي	١٥٥	٧,٦	غم
النيتروجين الكلي	٢٥	١,٢	غم
الدهون الكلية	٦٧	٣,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٩٧	٩,٦٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٠٦	١٥,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١١٠	٥,٤	غم
الألياف الذائبة	٩	٠,٤	غم
الألياف غير الذائبة	١٠٢	٥,٠	غم
الرماد	٣١	١,٥	غم
الكوليسترول	٩١٢	٤٤,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٩	١,٤٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٧	٠,٨٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٩	٠,٩٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٦	١,٧٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٧	٠,٨٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٦	٠,٧٩	غم
الكالسيوم	٤٣٧	٢١	ملغم
الحديد	١٣	٠,٦٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٦٧٤	٣٣	ملغم
الفوسفور	٢٥٠٠	١٢٣	ملغم
البوتاسيوم	٤٤٥٠	٢١٨	ملغم
الصوديوم	١٠٢٠٠	٥٠٠	ملغم
الكلوريد	١١٨	٦	ملغم
الزنك	١٥	٠,٧٢	ملغم
النحاس	٥	٠,٢٤٠	ملغم
المنغنيز	٩	٠,٤٥٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	١٣٦٧	٦٧	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٢٩	١,٤	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٢	٠,١٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١	٠,٠٤	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٢	٠,٦١	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٢	٠,١٠	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤١	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١١٥٠	٥٦	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مرروس

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
تمر "خلاص منزوع النوى"	٢٠٠ غم
زبدة	٦٢ غم
جوزة الطيب مطحونة	٠,٥ غم
قرنفل مطحون	٠,٥ غم
ماء	٨٠ مل

المكونات	المقادير
دقيق بر	٢٤٠ غم
هيل مطحون	١ غم
شمر مطحون	٢ غم
زنجبيل مطحون	٠,٢٥ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق في مقلاة مسطحة على نار متوسطة الحرارة ويُحرّك لمدة دقيقتين، ثم تُخفض النار إلى هادئة مع الاستمرار بالتحريك بملعقة خشبية لمدة ٩ دقائق حتى يصبح لون الدقيق أشقر فاتحًا، ثم يُترك لمدة ١٥ دقيقة ليبرد.

٢. يُوضع التمر والماء تدريجيًا مع ٧ غم من الزبدة في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة، ويُحرّك لمدة دقيقتين حتى تذوب الزبدة ويتجانس التمر مع الماء. تُخفض النار إلى هادئة ويُغطّى القدر،مع مراعاة التحريك بين فترة وأخرى، لمدة ١٠ دقائق حتى يلين التمر.

٣. تُوضع نصف كمية الدقيق في إناء مسطح متوسط الحجم، ثم يُضاف إليه التمر تدريجيًا. يُخلط الدقيق بالتمر بالمس براحة اليدين حتى يتجانس، مع إضافة باقي كمية الدقيق تدريجيًا لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح ذا قوام رملي.

٤. تُوضع الزبدة المتبقية في مقلاة صغيرة على نار هادئة ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة حتى تذوب.

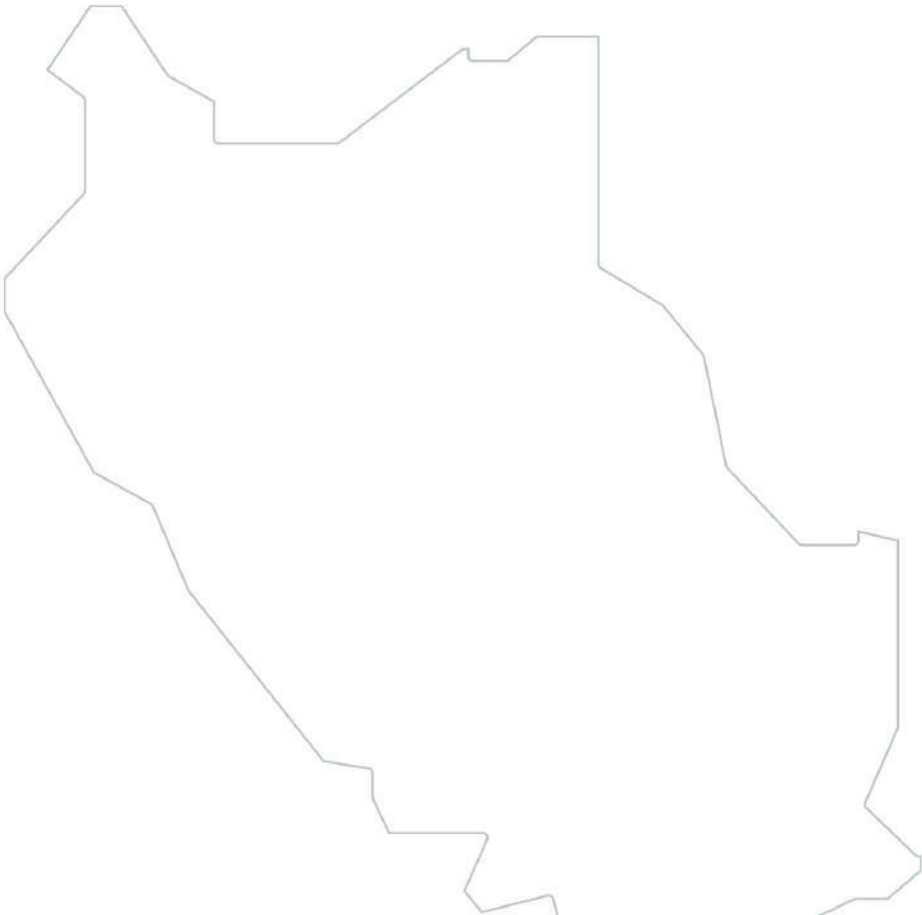
٥. تُضاف البهارات (الشمر، الهيل، القرنفل، جوزة الطيب، والزنجبيل) إلى خليط الدقيق والتمر، وتُحرك المكونات حتى تتجانس. ثم تُسكب الزبدة المذابة تدريجيًا مع عجن المكونات تُخلط براحة اليدين لمدة ٥ دقائق حتى تتجانس، ويصبح المرروس جاهزًا للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٧٧٠٠	١٤٧٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٨٤٠	٣٥١	ك.كالوري
الرطوبة	٩٣	١٧,٨	غم
البروتين الكلي	٤٤	٨,٤	غم
النيتروجين الكلي	٧	١,٤	غم
الدهون الكلية	٤٩	٩,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٧٨	٥٣,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٣٠	٦٣,٠	غم
السكريات الكلية	٢١٣	٤٠,٦	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٥٢	١٠,٠	غم
الألياف الذائبة	١٢	٢,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٤١	٧,٨	غم
الرماد	٨	١,٥	غم
الكوليسترول	١١٠	٢١,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٢	٦,٠٤	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١	٢,٠٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥	٠,٨٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٦	٢,٩٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٢	٠,٣٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,١١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤	٠,٧٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٠	١,٨٨	غم
الكالسيوم	٢٦٣	٥٠	ملغم
الحديد	٩	١,٨٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٤٦	٨٥	ملغم
الفوسفور	٧١٧	١٣٧	ملغم
البوتاسيوم	٢١٥٠	٤١١	ملغم
الصوديوم	٢٩١	٥٦	ملغم
الكلوريد	١١	٢	ملغم
الزنك	٥	٠,٨٧	ملغم
النحاس	٢	٠,٣٠٣	ملغم
المنغنيز	١٢	٢,٢٥	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٢٥٨	٤٩	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٣	٠,٦	ملغم
فيتامين ك	١٧	٣,٣	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٣	٢,٤	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٠	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٢٩	٢٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

القصيم



تاوة ١٢٨



دويفة ١٣٠



المراصيع ١٣٢



المصابيب ١٣٤



قرص عقيلي ١٣٦



كليجا ١٣٨



مطازيز ١٤٠



اسم الوصفة

تاوة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٣٠٠ غم
ملح	١ غم
خميرة فورية	٥ غم
زيت للقلي	حسب الحاجة
ماء	٢٣٣ مل
سكر	٥ غم
عسل "للتزيين"	٤٠ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة العجن:

١. تُوضع الخميرة والسكر والملح في وعاء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجيًا مع التحريك المستمر حتى تذوب المكونات.
٢. يُضاف الدقيق تدريجيًا إلى المكونات مع العجن باليد حتى يصبح قوام العجينة متماسكًا وقاسيًا.
٣. تُغطّى العجينة وتُترك لمدة ٥ دقائق، ثم تُعجن مرة أخرى، وتُغطّى وتُترك لمدة ساعة.
٤. يُدهن طبق مسطح بالزيت، ثم تُقسم العجينة إلى كرات صغيرة الحجم وتُوضع في طبق.
٥. تُفرد كرات العجين إلى أقراص دائرية رقيقة من الأطراف وأكثر سماكة في المنتصف.

طريقة القلي:

١. يُسخن الزيت على نار عالية لمدة ١٥ دقيقة قبل القلي.
٢. تُخفّض النار إلى متوسطة، ثم تُوضع أقراص العجينة في الزيت مع تحريكها برفق حتى تنتفخ وتكتسب لونًا ذهبيًا. وتُقلب باستمرار لمدة دقيقة واحدة حتى تنضج.
٣. تُقدّم الأقراص في طبق مسطح، وتُزيّن بالعسل من الأعلى.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٩٧٠	١٢٤٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٦٧٠	٢٩٩	ك.كالوري
الرطوبة	١٨٥	٣٣,١	غم
البروتين الكلي	٥٥	٩,٩	غم
النيتروجين الكلي	٩	١,٦	غم
الدهون الكلية	٥٨	١٠,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٠٧	٣٧,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٥٥	٤٥,٧	غم
السكريات الكلية	٤٦	٨,٣	غم
السكريات المضافة	٤٥	٨,٠	غم
الألياف الكلية	٤٦	٨,٢	غم
الألياف الذائبة	٦	١,١	غم
الألياف غير الذائبة	٤٠	٧,٢	غم
الرماد	٧	١,٢	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٧	١,٢٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٥	٢,٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣٥	٦,٣١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٥٠	٩,٠١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣٥	٦,٢٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٥	٢,٦٦	غم
الكالسيوم	١٥٩	٢٩	ملغم
الحديد	١٣	٢,٣٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤١٠	٧٣	ملغم
الفوسفور	٨٠٥	١٤٤	ملغم
البوتاسيوم	١٣٦٠	٢٤٤	ملغم
الصوديوم	٤٨٥	٨٧	ملغم
الكلوريد	١٠	٢	ملغم
الزنك	٦	١,٠٢	ملغم
النحاس	١	٠,٢٥٣	ملغم
المنغنيز	١٣	٢,٣٥	ملغم
السيلينيوم	٥٦	١٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٦	٦,٥	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٥	١,٠	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٣	٠,٥٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٦	١,١	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٢	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١١	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢١٦	٣٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

دويفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٧٠ غم
كوسا مقطعة أرباعًا طولية	٦٠ غم
باذنجان مقطع أرباعًا طولية	٦٠ غم
قرع مقطع مكعبات متوسطة	٧٠ غم
بصل مقطع صغير	٢٠ غم
معجون طماطم	٢٠ غم

المكونات	المقادير
طماطم مطحونة	٢٠٠ مل
ملح	٤ غم
بهارات مشكلة	٥ غم
ودك	٢٠ غم
ماء (لإذابة الدقيق)	٢٠٠ مل
ماء	١,٣ لتر

طريقة الإعداد والتحضير

١. في وعاء عميق يُخلط الدقيق مع الماء باستخدام مضرب يدوي حتى يصبح قوامه سائلًا متجانسًا.
٢. في قدر عميق يُوضع الودك والبصل، ويُحرّك بملعقة على نار متوسطة لمدة دقيقتين حتى يذبل.
٣. يُضاف معجون الطماطم ويُحرّك لمدة دقيقتين، ثم تُضاف الطماطم المطحونة. بعد ذلك تُضاف الخضراوات (الكوسا، الباذنجان، القرع) مع البهارات المشكلة والملح مع التحريك.
٤. يُضاف الماء ثم يُغطّى القدر ويُترك على نار عالية لمدة ٣ دقائق.
٥. تُخفّض النار إلى متوسطة، ويُترك القدر لمدة ٣٠ دقيقة.
٦. يُضاف خليط الدقيق المذاب بالماء تدريجيًا مع التحريك المستمر، ويُترك على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة حتى يصبح جاهزًا للتقديم.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٨٥٠	١٢٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٤٣	٢٩	ك.كالوري
الرطوبة	١٤٠٠	٩٢,٦	غم
البروتين الكلي	٩	٠,٦	غم
النيتروجين الكلي	٢	٠,١	غم
الدهون الكلية	٢٢	١,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٠	٢,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٧٦	٥,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٤٦	٣,٠	غم
الألياف الذائبة	٢٠	١,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٢٧	١,٨	غم
الرماد	٤	٠,٣	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٩	٠,٦١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٩	٠,٥٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣	٠,١٨	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٢	٠,٧٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢	٠,١٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٨	٠,٥٦	غم
الكالسيوم	١٧٤	١٢	ملغم
الحديد	١٠	٠,٦٦	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢١٤	١٤	ملغم
الفوسفور	٤٤٠	٢٩	ملغم
البوتاسيوم	٢٦٢٠	١٧٣	ملغم
الصوديوم	٢٤٩٠	١٦٥	ملغم
الكلوريد	٣٠	٢	ملغم
الزنك	٥	٠,٣٥	ملغم
النحاس	١	٠,٠٥٣	ملغم
المنغنيز	٤	٠,٢٤٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٣٧٨	٢٥	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٣٢	٢,١	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٠	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٧٣	٢٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

المراصيع

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق بر	٣٠٠ غم
ملح	١ غم
ماء	٣٠٠ مل

مكونات الكشنة	المقادير
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٠٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا صغيرة	١٠٠ غم
سمن	٨٠ غم
ملح	٢ غم
بهارات مشكلة	٦ غم

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق مع الملح، ثم يُسكب الماء تدريجيًا وتُعجن العجينة باليد حتى يصبح قوامها متماسكًا وطريًا.
٢. تُغطى العجينة وتُترك لمدة ١٥ دقيقة.
٣. تُقسم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم.
٤. تُفرد الكرات باليد إلى أقراص دائرية بسماكة متوسطة، وذلك بالضغط عليها من المنتصف حتى الأطراف.

طريقة إعداد الكشنة:

يُوضع السمن والبصل والبهارات والملح والطماطم في مقلاة، ويُحرّك الخليط على نار هادئة لمدة ١٧ دقيقة حتى تذبل الطماطم وتصبح المكونات متجانسة.

طريقة خبز العجينة:

١. يُوضع الصاج على نار عالية لمدة ٥ دقائق حتى تسخن.
٢. تُوضع الأقراص على الصاج وتُترك لمدة ٣ دقائق، ثم تُقلب على الوجه الآخر وتُترك على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق تقريبًا حتى تنضج.
٣. تُرص الأقراص فوق بعضها وتُزين بالكشنة بين كل قرص وآخر حتى تكتمل الطبقات، وتصبح المراصيع جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٧٢٤٠	٩٧٦	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٧٣٠	٢٣٣	ك.كالوري
الرطوبة	٣٤٩	٤٧,١	غم
البروتين الكلي	٤٨	٦,٤	غم
النيتروجين الكلي	٨	١,٠	غم
الدهون الكلية	٦٤	٨,٧	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٠٨	٢٨,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٧٠	٣٦,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٦١	٨,٣	غم
الألياف الذائبة	٩	١,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٥٢	٧,٠	غم
الرماد	١٠	١,٤	غم
الكوليسترول	١٦٨	٢٢,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٠	٥,٣٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٦	٢,١٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦	٠,٨٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٢	٢,٩٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٢	٠,٣٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٠,٨	٠,١١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٧٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٤	١,٨٥	غم
الكالسيوم	٢٥٣	٣٤	ملغم
الحديد	١١	١,٤٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٣٢	٧٢	ملغم
الفوسفور	١٣٤٠	١٨٠	ملغم
البوتاسيوم	١٩٢٠	٢٥٩	ملغم
الصوديوم	١٧١٠	٢٣٠	ملغم
الكلوريد	٢٨	٤	ملغم
الزنك	١٣	١,٧٦	ملغم
النحاس	٢	٠,٢٣٣	ملغم
المنغنيز	٧	٠,٨٨٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	١٩٣	٢٦	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٤٩٥	٦٧	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٤	٠,٥	ملغم
فيتامين ك	٩	١,٢	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١	٠,١٦	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٣	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٥	٦,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٢٠	٥٧	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

المصابيب

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق البر	٤٠٠ غم
ملح	٥ غم
ماء	٩٤٢ مل
سمن	٤٠ غم
عسل	٤٠ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق والملح، ثم يُصب فوقهما الماء تدريجيًا.
٢. تُخلط المكونات بمضرب يدوي حتى يصبح القوام سائلًا متجانسًا، ثم يُغطّى الوعاء ويُترك في حرارة الغرفة لمدة ١٥ دقيقة..

طريقة إعداد الخلطة الحلوة:

يُوضع السمن والعسل في مقلاة على نار هادئة جدًا، ويُحرّك الخليط حتى يذوب السمن ويمتزج مع العسل.

طريقة المصابيب:

١. يُوضع الصاج على نار متوسطة حتى يسخن لمدة ٥ دقائق.
٢. يُمسح سطح الصاج بالزيت لمنع التصاق الخليط.
٣. يُصب الخليط السائل بالمغرفة على شكل دوائر متوسطة الحجم وبسماكة متوسطة.
٤. تُترك المصابيب لتستوي على الوجه الأول لمدة دقيقتين، ثم تُقلب على الوجه الآخر لمدة دقيقتين إضافيتين حتى تنضج.
٥. تُوضع المصابيب في طبق مسطح، وتُزيَّن بالخلطة الحلوة وتُقدَّم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٧٤٥٠	٧٢٤	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٧٨٠	١٧٣	ك.كالوري
الرطوبة	٥٨١	٥٦,٥	غم
البروتين الكلي	٦٠	٥,٨	غم
النيتروجين الكلي	١٠	٠,٩	غم
الدهون الكلية	٤٣	٤,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٤٠	٢٣,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٣٣	٣٢,٣	غم
السكريات الكلية	٤١	٤,٠	غم
السكريات المضافة	٤٠	٣,٩	غم
الألياف الكلية	٩٠	٨,٧	غم
الألياف الذائبة	١٠	٠,٩	غم
الألياف غير الذائبة	٨٠	٧,٨	غم
الرماد	١٣	١,٣	غم
الكوليسترول	٦٢	٦,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٢	٢,١٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١	١,٠٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٨	٠,٨٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٩	١,٨٨	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨	٠,٧٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٠	٠,٩٩	غم
الكالسيوم	٢٩٠	٢٨	ملغم
الحديد	١٤	١,٤٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٧١٤	٦٩	ملغم
الفوسفور	١٩١٠	١٨٥	ملغم
البوتاسيوم	٢٠٧٠	٢٠١	ملغم
الصوديوم	٢٠٥٠	١٩٩	ملغم
الكلوريد	٢٨	٣	ملغم
الزنك	٢١	٢,٠٨	ملغم
النحاس	٢	٠,٢٠٧	ملغم
المنغنيز	٨	٠,٧٨٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١٨	١,٧	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٤	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٣٥	٣,٤	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣١	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٨٤٨	٨٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٤	١,٣	مكغم

اسم الوصفة

قرص عقيلي

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٢٠٠ غم
دقيق أبيض	٣٠ غم
بايكينج بودر	٧ غم
فانيليا بودرة	٣ غم
هيل مطحون	٥ غم
سكر	١٣٣ غم
سمسم محمص	١٠ غم

المكونات	المقادير
زعفران (شعيرات)	٠,٤ غم
بيض	٣ بيضات
حليب طازج	١٣٠ مل
ماء	٧ مل
طحينة سائلة	٧ مل
زيت نباتي	١٣٠ مل



طريقة الإعداد والتحضير

١. في الخلاط الكهربائي يُوضع البيض مع السكر ويُخلط لمدة ٥ دقائق.
٢. يُضاف الزيت والحليب إلى الخلاط ويُخلط لمدة دقيقة واحدة.
٣. يُضاف الهيل والفانيليا ومنقوع الزعفران (يُنقع الزعفران في ٧ مل ماء)، ثم يُخلط المزيج في الخلاط لمدة دقيقة واحدة.
٤. يُخلط دقيق البر مع الدقيق الأبيض، ثم يُنخل المزيج مع البايكينج بودر في وعاء عميق.
٥. في وعاء آخر يُوضع الخليط السائل، ثم يُضاف إليه خليط الدقيق تدريجيًا مع التحريك بالمضرب اليدوي باتجاه واحد حتى تتجانس المكونات.
٦. تُدهن صينية الفرن بالطحينة السائلة، ثم يُنثر فوقها السمسم المحمص لتغطية كامل السطح، ثم يُسكب خليط الكيك في الصينية.
٧. يُسخن الفرن مسبقًا لمدة ١٥ دقيقة على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية من الأسفل.
٨. تُوضع الصينية في الفرن وتُترك لمدة ٤٥ دقيقة من الأسفل، ثم ٥ دقائق من الأعلى حتى يتحمر الوجه. بعد ذلك تُقلب على طبق مسطح وتصبح جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٧٠٠	١٥٢٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٥٥٠	٣٦٣	ك.كالوري
الرطوبة	١٨٠	٢٥,٧	غم
البروتين الكلي	٦٠	٨,٥	غم
النيتروجين الكلي	١٠	١,٤	غم
الدهون الكلية	١١٤	١٦,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٠٠	٤٢,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٣٩	٤٨,٣	غم
السكريات الكلية	١٣٦	١٩,٣	غم
السكريات المضافة	١٣٣	١٩,٠	غم
الألياف الكلية	٣٧	٥,٣	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٣٣	٤,٧	غم
الرماد	٩	١,٣	غم
الكوليسترول	٥٠١	٧١,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٧	٢,٤١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣٦	٥,١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦١	٨,٦٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٩٧	١٣,٨	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٦١	٨,٦٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٥	٥,٠١	غم
الكالسيوم	٣٤٥	٤٩	ملغم
الحديد	١٠	١,٤٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٢٠	٦٠	ملغم
الفوسفور	١٩٧٠	٢٨١	ملغم
البوتاسيوم	١٦٤٠	٢٣٤	ملغم
الصوديوم	١٦٠٠	٢٢٨	ملغم
الكلوريد	٤	١	ملغم
الزنك	١٢	١,٧٦	ملغم
النحاس	١	٠,٢٠٠	ملغم
المنغنيز	٥	٠,٧٦٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٢٨١	٤٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٣	٤,٧	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	١٤	٢,٠	ملغم
فيتامين ك	١٨	٢,٦	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١	٠,١٦	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٨	١,٢٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٦	٠,٩٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٢	٦,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٧٥	٥٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٧	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

كليجا

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق بر	٥١٢ غم
ملح	٣ غم
ماء	٢٤٠ مل
هيل	٢ غم
قرفة	٢ غم
ليمون أسود مطحون	٢ غم
مسمنة	٤ غم
زنجبيل	٢ غم
كركم مطحون	١,٥ غم
ودك	١٥٧ غم

مكونات الحشوة	المقادير
سكر	١٥٠ غم
دبس تمر	١٥ مل
هيل	٦ غم
قرفة	٦ غم
ليمون أسود مطحون	٦ غم
مسمنة	١٠ غم
زنجبيل	٦ غم
ماء	٩ مل



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة الحشوة:

١. يُذوَّب دبس التمر في الماء.
٢. في وعاء يُخلط السكر مع الهيل والقرفة والليمون الأسود المطحون والمسمنة والزنجبيل، ثم يُضاف دبس التمر المذاب ويُحرّك جيدًا حتى تتجانس المكونات.

طريقة عجينة الكليجا:

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق مع الودك ويُفرك باليد حتى يتجانس ثم تضاف البهارات (هيل، قرفة، الليمون الأسود المطحون، المسمنة، الزنجبيل) وتُخلط باليد حتى تمتزج المكونات.
٢. في وعاء آخر يُذاب الملح والكركم في الماء، ثم يُصب تدريجيًا على خليط الدقيق والودك مع العجن باليد حتى تصبح العجينة متماسكة طرية. تُغطى وتُترك لمدة ٥ دقائق.
٣. تُشكَّل العجينة إلى كرات متوسطة الحجم، ثم يُضغط على كل كرة بالأصابع لتشكيل حفرة صغيرة، ثم يوضع مقدار ١٠ غم من الحشوة وتُعاد تكويرها. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
٤. تُفرد كل كرة محشوة على أداة الطباعة حتى تأخذ الشكل المزخرف، وتكون بسماكة متوسطة، ثم تُرص الأقراص في صينية.

طريقة الخبز:

١. يُسخن الفرن مسبقًا على حرارة متوسطة (١٨٠-٢٠٠ درجة مئوية) لمدة ١٠ دقائق.
٢. تُوضع صينية الكليجا على الرف الأوسط وتُخبز من الأسفل لمدة ١٠ دقائق، ثم يُشعل الفرن من الأعلى وتُترك لمدة ٥–٧ دقائق إضافية حتى تتحمر الأقراص قليلًا.
٣. تُترك لتبرد قليلًا، ثم تُصبح جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٨١٠٠	١٦٢٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٣٣٠	٣٨٩	ك.كالوري
الرطوبة	١٤٨	١٣,٣	غم
البروتين الكلي	١٢٠	١٠,٨	غم
النيتروجين الكلي	١٩	١,٧	غم
الدهون الكلية	١٤٤	١٢,٩	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٥٨٦	٥٢,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦٩٠	٦٢,٠	غم
السكريات الكلية	١٨٣	١٦,٥	غم
السكريات المضافة	١٦٥	١٤,٨	غم
الألياف الكلية	١٠٥	٩,٤	غم
الألياف الذائبة	١٥	١,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٩٠	٨,١	غم
الرماد	١٢	١,١	غم
الكوليسترول	١٢٦	١١,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٦٣	٥,٦٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٥٩	٥,٢٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٣	١,١٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٧١	٦,٤١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٩	٠,٨٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٢	١,٠٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٥٦	٥,٠٤	غم
الكالسيوم	٦٤٩	٥٨	ملغم
الحديد	٢٦	٢,٣١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٩٣٣	٨٤	ملغم
الفوسفور	١٩٦٠	١٧٦	ملغم
البوتاسيوم	٣٩١٠	٣٥١	ملغم
الصوديوم	١٧٥٠	١٥٧	ملغم
الكلوريد	٢٠	٢	ملغم
الزنك	١٤	١,٣٠	ملغم
النحاس	٣	٠,٢٧٧	ملغم
المنغنيز	٣٩	٣,٥٥	ملغم
السيلينيوم	٣٣٤	٣٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٥٥	٤,٩	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٣٣	٢,٩	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	١٦	١,٤	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٦	١,٤	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤١	٣,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥٥٦	٥٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مطازيز

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق بر	٢٥٠ غم
ماء	١٨٠ مل
مكونات مرقة المطازيز	**المقادير**
لحم حاشي مقطع بالعظم (القطع متوسطة)	٢٠٠ غم
كوسا مقطعة قطعًا متوسطة	٧٥ غم
قرع مقطع قطعًا متوسطة	١٢٠ غم
باذنجان مقطع قطعًا متوسطة	١٦٠ غم

تكملة مكونات مرقة المطازيز	المقادير
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٥٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا صغيرة	٥٠ غم
معجون طماطم	٤٥ غم
بهارات مشكلة	١٠ غم
ملح	٥ غم
ماء	٢,٨ لتر
ودك	٣٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق ويُصب عليه الماء تدريجيًا، ثم يُعجن باليد حتى يصبح قوام العجينة متماسكًا. تُغطى وتُترك في حرارة الغرفة لمدة ١٥ دقيقة.

٢. تُبلل اليد بالزيت، ثم تُشكَّل العجينة إلى كرات صغيرة وتُوضع في إناء مسطح.

٣. تُفرد الكرات باليد من المنتصف إلى الأطراف حتى تصبح أقراصًا دائرية صغيرة الحجم ومتوسطة السماكة.

طريقة إعداد مرقة المطازيز:

١. في قدر عميق يُوضع البصل مع الودك ويُحرّك لمدة ٥ دقائق على نار عالية.

٢. تُضاف الطماطم ومعجون الطماطم، ويُحرّك الخليط باستمرار لمدة ٥ دقائق أخرى.

٣. يُضاف اللحم ويُحرّك لمدة ٣ دقائق على نار عالية، ثم يُضاف الماء والبهارات المشكلة والملح، ويُترك على نار عالية لمدة ١٠ دقائق.

٤. تُضاف الخضراوات (الكوسا، القرع، الباذنجان) ويُترك القدر يغلي لمدة ٣٠ دقيقة على نار عالية.

٥. تُضاف كمية من أقراص العجينة إلى المرقة، ثم يُغطّى القدر لمدة دقيقة، وبعدها تُضاف كمية أخرى حتى لا تلتصق الأقراص ببعضها.

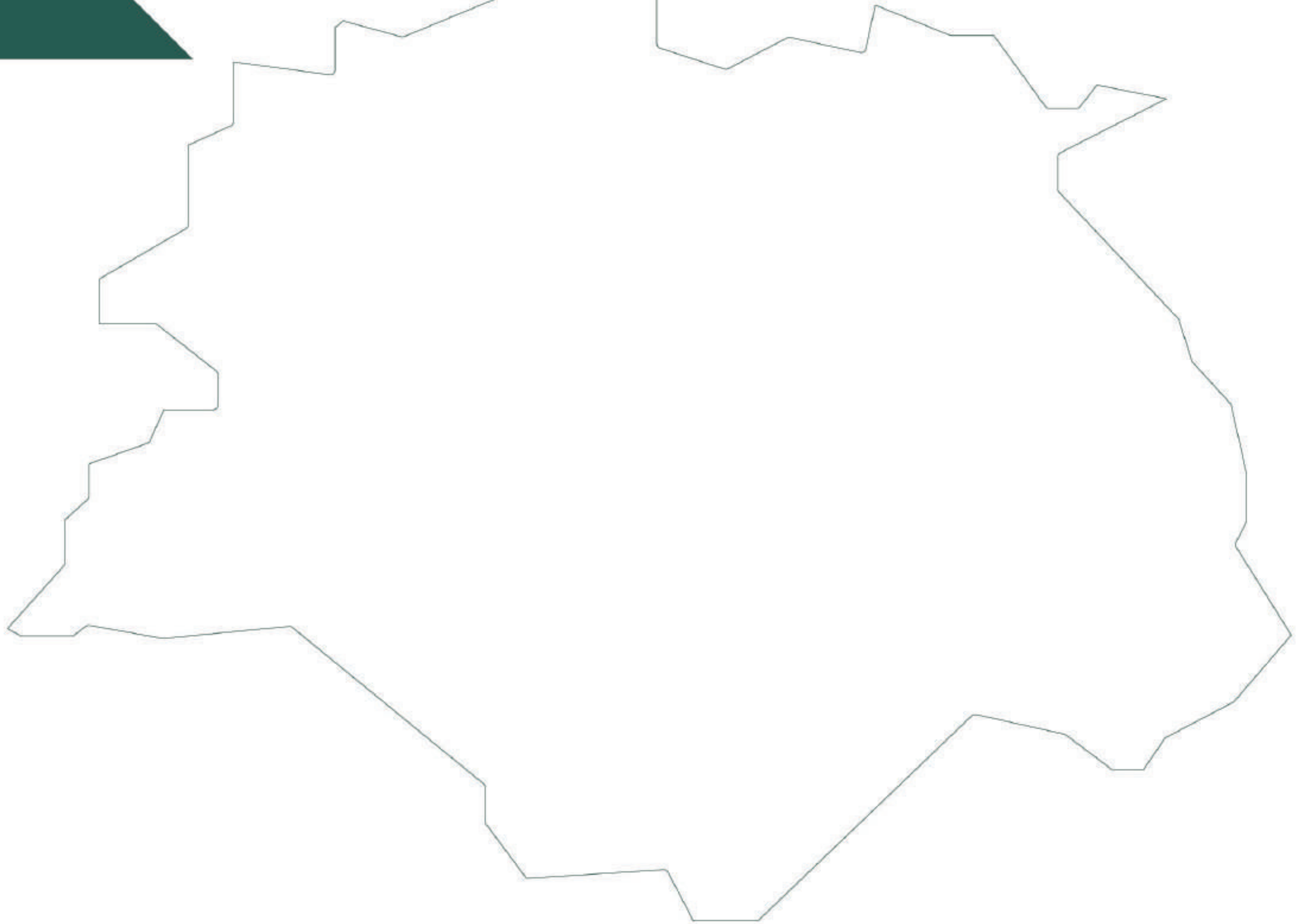
٦. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية، ثم يُترك القدر على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة حتى تنضج الأقراص.

٧. يُقدَّم المطازيز ساخنًا.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٤٩٠	٢١٥	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٥٥٠	٥١	ك.كالوري
الرطوبة	٢٦١٠	٨٦,٨	غم
البروتين الكلي	٩٩	٣,٣	غم
النيتروجين الكلي	١٥	٠,٥	غم
الدهون الكلية	٣٩	١,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٥١	٥,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٤١	٨,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٨٤	٢,٨	غم
الألياف الذائبة	٧	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٧٧	٢,٦	غم
الرماد	١٨	٠,٦	غم
الكوليسترول	١٢٠	٤,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٥	٠,٤٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٥	٠,٤٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٨	٠,٢٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٣	٠,٧٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨	٠,٢٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٣	٠,٤٤	غم
الكالسيوم	٤٣١	١٤	ملغم
الحديد	١٦	٠,٥٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٥٠	١٨	ملغم
الفوسفور	١٤٤٠	٤٨	ملغم
البوتاسيوم	٣٨٥٠	١٢٨	ملغم
الصوديوم	٣١٥٠	١٠٥	ملغم
الكلوريد	٥٨	٢	ملغم
الزنك	١٤	٠,٤٧	ملغم
النحاس	٢	٠,٠٧٠	ملغم
المنغنيز	١٣	٠,٤٢٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٥٣	١,٨	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	-	-	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦٤٣	٢١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم



عسير

حماشة
١٤٤



خمير/خميرة
١٥٢



تصابيع
١٤٦



رواكة
١٥٤



حنيذ
١٤٨



مشغوثة/مشغوث/عيش
١٥٦



خبز ميفا/خبز بر
١٥٠



اسم الوصفة

حماشة

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
زبدة بقر طازج	١ كغم
ملح	٢ غم
دقيق البر	٨٠ غم
لبن بقر طازج	١٠٠ مل



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر عميق على نار هادئة تُوضع الزبدة وتُترك حتى تذوب لمدة ١٥ دقيقة وتصبح صافية بلا رغوة.
٢. في إناء صغير يُوضع حجر مرو (حوالي ٢٥٠ غم) مسبق التسخين مع دقيق البر، ثم يُغلق الإناء مباشرة.
٣. يُرج الإناء حتى يتحمص الدقيق مع حجر المرو لمدة ٣ دقائق.
٤. يُوضع حجر المرو في قدر الزبدة المذابة، ثم يُطفأ الموقد.
٥. يُضاف الدقيق المُحمص تدريجيًا إلى قدر الزبدة مع التقليب المستمر لمدة ٥ دقائق.
٦. يُضاف اللبن والملح إلى الزبدة، وتُحرك المكونات على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
٧. يُزال حجر المرو، ثم تُسكب الوصفة في إناء تقديم عميق وتُقدَّم ساخنة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣٠١٠٠	٢٧٩٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٧١٩٠	٦٦٦	ك.كالوري
الرطوبة	١٧٩	١٦,٦	غم
البروتين الكلي	٢٠	١,٨	غم
النيتروجين الكلي	٣	٠,٣	غم
الدهون الكلية	٧٥٠	٦٩,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٠٨	١٠,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٢٦	١١,٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٥	١,٤	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٤	غم
الألياف غير الذائبة	١٢	١,١	غم
الرماد	٤	٠,٤	غم
الكوليسترول	١٦٠٩	١٤٩	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥٤٢	٥٠,١٣	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٦٧	١٥,٤٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٥	١,٣٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٨٢	١٦,٨٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٢٦,٩٠	٢,٤٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٧	٠,٦٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧	٠,٦٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٣٨	١٢,٨	غم
الكالسيوم	٣٦٥	٣٤	ملغم
الحديد	٢	٠,٢١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٤٢	١٣	ملغم
الفوسفور	٥٩٢	٥٥	ملغم
البوتاسيوم	١١٤٠	١٠٦	ملغم
الصوديوم	١٠٩٠	١٠١	ملغم
الكلوريد	١٤	١	ملغم
الزنك	٧	٠,٦٢	ملغم
النحاس	١	٠,٠٥	ملغم
المنغنيز	٢	٠,١٥٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٣٢٤١	٣٠٠,٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	١٦	١,٥	ملغم
فيتامين ك	٤٩	٤,٥	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢١	١,٩	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٩	٠,٨٣	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	١٥	١,٤	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٢	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٧٧٤	٧٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١١	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

تصابيع

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٣٩٠ غم
ماء	٣٠٠ مل
ملح	٨ غم
لبن بقر طازج	٢ لتر
سمن مذاب "للتزيين"	٢٦ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الملح و٣٥٠ غم من دقيق البر في إناء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجيًا، وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى تُصبح عجينة متماسكة.
٢. في قدر متوسط الحجم، يُوضع اللبن مع ٢٠ غم من دقيق البر على نار متوسطة لمدة ٤ دقائق مع التحريك.
٣. تُقسَّم العجينة إلى أقراص دائرية متوسطة الحجم وبسمك متوسط، وتُضاف إلى القدر. تُحرك المكونات بملعقة الطبخ باستمرار لمدة ١٥ دقيقة.
٤. تُضاف ٢٠ غم أخرى من دقيق البر إلى القدر، وتُحرك المكونات جيدًا مع العجينة حتى تتجانس، ويُستمر بالتحريك لمدة ١٥ دقيقة إضافية.
٥. بعد النضج، تُقدَّم التصابيع في طبق مسطح، وتُزيَّن بالسمن المذاب.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١١٩٠٠	٥٦٥	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٨٤٠	١٣٥	ك.كالوري
الرطوبة	١٤٢٠	٦٧,٧	غم
البروتين الكلي	١٠٧	٥,١	غم
النيتروجين الكلي	١٧	٠,٨	غم
الدهون الكلية	٩٠	٤,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٣٦	١٦,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٥٥	٢١,٧	غم
السكريات الكلية	٤٩	٢,٣	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١١٨	٥,٦	غم
الألياف الذائبة	١١	٠,٥	غم
الألياف غير الذائبة	١٠٨	٥,١	غم
الرماد	٢٣	١,١	غم
الكوليسترول	٢١٠	١٠,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥٣	٢,٥٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٤	١,١٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١١	٠,٥٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٦	١,٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٠	٠,٤٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٣	١,٠٩	غم
الكالسيوم	٢٢٧٠	١٠٨	ملغم
الحديد	١٧	٠,٨٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٩٨٥	٤٧	ملغم
الفوسفور	٣٩٧٠	١٨٩	ملغم
البوتاسيوم	٥٩١٠	٢٨١	ملغم
الصوديوم	٤٣٥٠	٢٠٧	ملغم
الكلوريد	٨١	٤	ملغم
الزنك	٣٧	١,٧٦	ملغم
النحاس	٣	٠,١٥٠	ملغم
المنغنيز	٨	٠,٣٩٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٥	١,٧	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٨	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٢	٠,٠٨	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٦٣	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦٠٩	٢٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢١	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

حنيذ

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم نصف ذبيحة مقطعة تقطيعًا جنوبيًا	٢,٨ كغم
الكرشة	٩٥ غم
الرأس	١,١ كغم
ملح خشن	١٥ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخَّن فرن الميفا على درجة حرارة عالية لمدة ساعة.
٢. يُوزَّع نبات السَّلَع (المرخ) كقاعدة في قاع الميفا، ثم تُرص فوقه قطع اللحم والكرشة والرأس، وتُغطى بطبقة أخرى من السلع. بعد ذلك يُغطى بورق الألمنيوم (القصدير)، وتُغلق الميفا أو يُغلق باب الفرن، وتُترك لتطهى على النار مدة ساعتين ونصف.
٣. يُرفع اللحم والكرشة والرأس من الفرن، ويُوضع في طبق مسطح، ثم يُرش عليه الملح.
٤. يُقدَّم الحنيذ ساخنًا في طبق مسطح للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٣٤٠٠	١١٨٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٥٦٠٠	٢٨٢	ك.كالوري
الرطوبة	٩٧٥	٤٩,١	غم
البروتين الكلي	٥٦٣	٢٨,٤	غم
النيتروجين الكلي	٩٠	٤,٥	غم
الدهون الكلية	٣٥٣	١٧,٨	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٠	٢,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦٠	٣,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٣٠	١,٥	غم
الألياف الذائبة	٣	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٢٧	١,٤	غم
الرماد	٢٩	١,٥	غم
الكوليسترول	٣٠٨٢	١٥٥	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٧٩	٩,٠١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٥٥	٧,٨	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٢	٠,٦٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٦٧	٨,٤٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٦,٨٨	٠,٣٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٢	٠,٥٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٥٠	٧,٥٧	غم
الكالسيوم	٤٤٠	٢٢	ملغم
الحديد	٥٢	٢,٦٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٨٦	١٩	ملغم
الفوسفور	٣٣١٠	١٦٧	ملغم
البوتاسيوم	٥٨٣٠	٢٩٤	ملغم
الصوديوم	٧٢٢٠	٣٦٤	ملغم
الكلوريد	٧٥	٤	ملغم
الزنك	١٢١	٦,٠٨	ملغم
النحاس	٤	٠,١٨٣	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	٣٣١	١٧	مكغم
اليود	٥١٦	٢٦	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٧٣	٣,٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٥٢	٢,٦	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٣	١,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦٠	٣,٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٥	٠,٨	مكغم

اسم الوصفة

خبز ميفا

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	٨٠٠ غم
خميرة فورية	١٠ غم
دقيق أبيض	٥٠٠ غم
ملح	٨ غم
ماء	١ لتر
زيت	١٠٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. في إناء عميق يُوضع الدقيق البر والدقيق الأبيض مع الملح والخميرة، وتُخلط المكونات باليد لمدة دقيقة حتى تتجانس.
٢. يُضاف الزيت إلى الخليط، وتُخلط المكونات باليد لمدة دقيقة حتى تمتزج.
٣. يُسكب الماء تدريجيًا مع الاستمرار في العجن باليد لمدة ٥ دقائق حتى تصبح العجينة متماسكة. تُغطى وتُترك لتتخمر لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. يُسخن الفرن الكهربائي من الأعلى والأسفل على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية.
٥. تُقسم العجينة باليد إلى كرات كبيرة الحجم، ثم تُفرد في صينية فرن على شكل بيضاوي متوسط السماكة. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
٦. تُوضع الصينية في الفرن وتُترك لمدة ٨ دقائق تقريبًا، أو حتى تنضج الخبزة.
٧. بعد النضج، تُقدَّم خبزة البر في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٣٢٠٠	١٠٧٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٥٥٤٠	٢٥٧	ك.كالوري
الرطوبة	٧٧٩	٣٦,٢	غم
البروتين الكلي	١٩٦	٩,١	غم
النيتروجين الكلي	٣١	١,٤	غم
الدهون الكلية	٩٥	٤,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٨٨٢	٤١,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٠٥٠	٤٩,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٧٦	٨,٢	غم
الألياف الذائبة	١٥٤	٧,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٢٢	١,٠	غم
الرماد	٢٦	١,٢	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١١	٠,٥١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٥	١,١٨	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥٨	٢,٦٨	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٨٣	٣,٨٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥٦	٢,٦٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٥	١,١٧	غم
الكالسيوم	٦٧٨	٣٢	ملغم
الحديد	٢٩	١,٣٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٦٧٠	٧٧	ملغم
الفوسفور	٢٧٤٠	١٢٧	ملغم
البوتاسيوم	٦٢٤٠	٢٩٠	ملغم
الصوديوم	٣٢٥٠	١٥١	ملغم
الكلوريد	٤٨	٢	ملغم
الزنك	٤٦	٢,١٥	ملغم
النحاس	٦	٠,٢٨	ملغم
المنغنيز	١٥	٠,٦٧٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٦٧	٣,١	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٥٨	٢,٧	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	١٢	٠,٥٤	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٩٣	٤,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٤٦٣	٦٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٠	٠,٩	مكغم

اسم الوصفة

خمير / خميرة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق قمح أبيض	٥٣ غم
دقيق زعر	٢٠٠ غم
ثوم مفروم	٨ غم
ملح	٥ غم
ماء	٣٩٦ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. في إناء عميق يُوضع دقيق الزعر والدقيق الأبيض مع الثوم والملح، ثم يُسكب الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى تصبح عجينة شبه سائلة. تُغطى وتُترك لتتخمر لمدة ٢٤ ساعة.
٢. تُسكب العجينة في مقلاة على شكل قرص دائري سميك نسبيًا، وتُوضع على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق. تُقلب بملعقة الطعام على الوجه الآخر وتُترك المدة نفسها حتى تكتسب لونًا ذهبيًا.
٣. بعد النضج، يُقدَّم الخمير في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣٩١٠	٧٧٨	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٩٣٤	١٨٦	ك.كالوري
الرطوبة	٢٥٨	٥١,٤	غم
البروتين الكلي	٣٠	٦,٠	غم
النيتروجين الكلي	٥	١,٠	غم
الدهون الكلية	٨	١,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٦٨	٣٣,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٠٠	٣٩,٧	غم
السكريات الكلية	٣٥	٦,٩	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٣١	٦,١	غم
الألياف الذائبة	٢٧	٥,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٤	٠,٨	غم
الرماد	٧	١,٥	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١	٠,٢٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢	٠,٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٧٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦	١,٢٤	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤	٠,٧١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢	٠,٤٩	غم
الكالسيوم	٢٨	٦	ملغم
الحديد	١٤	٢,٧٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٩٢	٥٨	ملغم
الفوسفور	٧٢٤	١٤٤	ملغم
البوتاسيوم	١١٠٠	٢١٩	ملغم
الصوديوم	١٩٥٠	٣٨٧	ملغم
الكلوريد	٣١	٦	ملغم
الزنك	٩	١,٧٩	ملغم
النحاس	٢	٠,٣٢	ملغم
المنغنيز	٤	٠,٨١٣	ملغم
السيلينيوم	٢٠١	٤٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٥	١,٠	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٨	١,٥	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	١	٠,٢٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٤	٠,٨٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	-	-	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٨١	٣٦	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

رواكة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	١٣٠ غم
ملح	٤ غم
لبن بقر طازج	٨٠٠ مل
حبة بركة "للتزيين"	٣ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر متوسط الحجم يُوضع الدقيق مع الملح واللبن، وتُحرّك المكونات بخفاقة يدويّة على البارد لمدة ٣ دقائق. بعد ذلك يُوضع القدر على نار متوسطة ويُحرّك باستمرار لمدة ١٥ دقيقة حتى يصبح الخليط متجانسًا.

٢. بعد النضج، تُقدَّم الرواكة في طبق عميق وتُزيَّن بحبة البركة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٣٣	١٦	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٩٥٠	٤٧٧	ك.كالوري
الرطوبة	٦١١	٧٣,٧	غم
البروتين الكلي	٤٦	٥,٥	غم
النيتروجين الكلي	٧	٠,٩	غم
الدهون الكلية	٢٩	٣,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١١٦	١٤,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٣٣	١٦,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٧	٢,٠	غم
الألياف الذائبة	٣	٠,٤	غم
الألياف غير الذائبة	١٤	١,٦	غم
الرماد	١١	١,٣	غم
الكوليسترول	٦٦	٨,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٩٤٢	١١٤	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٨	٠,٩١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٤٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١١	١,٣٤	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,٣٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٧	٠,٨٣	غم
الكالسيوم	٧٠٨	٨٥	ملغم
الحديد	٦	٠,٧٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٧٨	٣٤	ملغم
الفوسفور	١٠٩٠	١٣١	ملغم
البوتاسيوم	١٧٤٠	٢١٠	ملغم
الصوديوم	١٦٤٠	١٩٨	ملغم
الكلوريد	٣٥	٤	ملغم
الزنك	١٠	١,٢٢	ملغم
النحاس	١	٠,١١٧	ملغم
المنغنيز	٣	٠,٣٨٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١٧	٢,١	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٩	٢,٣	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	١٢	١,٥	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٩	١,١	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٢	٢,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٨٦٥	١٠٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مشغوثة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٢٠٠ غم
دقيق أبيض	٢٠٠ غم
ملح	٢ غم
خميرة	٤ غم
لبن بقر طازج	٥٠٠ مل
ماء	١,١ لتر
سمن	٢٠ غم
عسل	٢٠ غم



طريقة الإعداد والتحضير

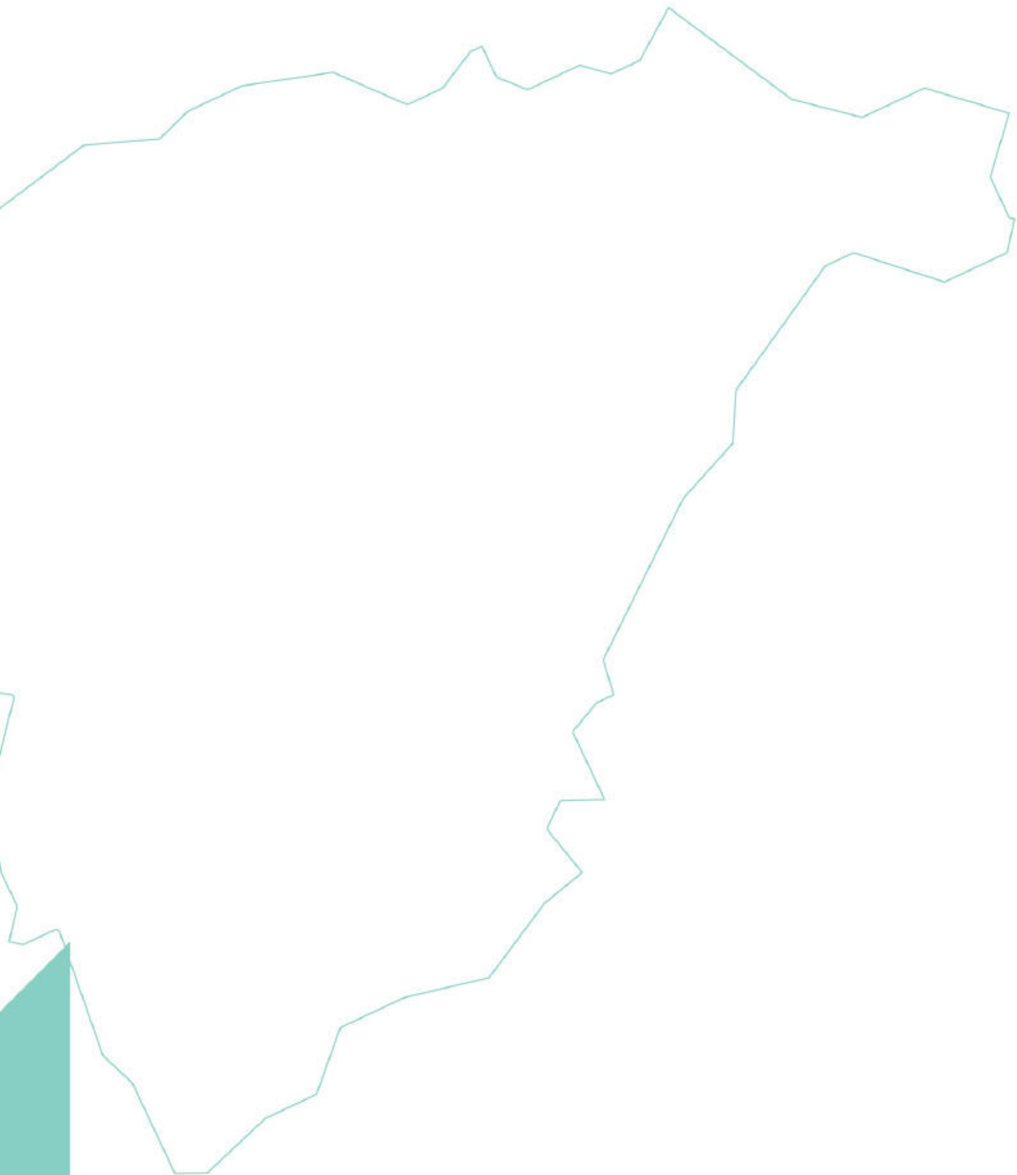
١. في قدر متوسط الحجم يُوضع دقيق البر والدقيق الأبيض والملح والخميرة والماء واللبن، وتُحرك المكونات بخفاقة يدوية لمدة دقيقتين حتى تتجانس.
٢. يُوضع القدر على نار متوسطة الحرارة، ويُغطّى لمدة دقيقتين حتى تظهر رائحة التحميص.
٣. تُخفض النار إلى هادئة، ويُغطّى القدر مع التحريك بين الحين والآخر باستخدام الخفاقة اليدوية لمدة ١٥ دقيقة.
٤. تُرفع الحرارة إلى متوسطة، وتُحرك المكونات لمدة ٥ دقائق إضافية حتى تتجانس.
٥. بعد النضج، تُقدَّم المشغوثة في طبق عميق وتُزيَّن بالسمن والعسل.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٢٦٠	٣٦٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٥٠٠	٨٨	ك.كالوري
الرطوبة	١٣٢٠	٧٧,٧	غم
البروتين الكلي	٦١	٣,٦	غم
النيتروجين الكلي	١٠	٠,٦	غم
الدهون الكلية	٤٧	٢,٨	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٦٥	٩,٦٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٥٠	١٤,٧	غم
السكريات الكلية	٢٢	١,٣	غم
السكريات المضافة	٢٠	١,٢	غم
الألياف الكلية	٨٤	٤,٩	غم
الألياف الذائبة	١٤	٠,٨	غم
الألياف غير الذائبة	٦٩	٤,١	غم
الرماد	٢٣	١,٣	غم
الكوليسترول	٥٧	٣,٣٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٧	١,٦١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١	٠,٦٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٧	٠,٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٨	١,٠٤	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٦	٠,٣٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٠	٠,٥٨	غم
الكالسيوم	٥٥٧	٣٣	ملغم
الحديد	٩	٠,٥٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٧٧	٢٢	ملغم
الفوسفور	١٢٩٠	٧٦	ملغم
البوتاسيوم	٢١١٠	١٢٤	ملغم
الصوديوم	١١٠٠	٦٤	ملغم
الكلوريد	١١	١	ملغم
الزنك	١١	٠,٦٤	ملغم
النحاس	١	٠,٠٧٠	ملغم
المنغنيز	٣	٠,١٩٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٢٩	١,٧	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٠	٢,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥٢٩	٣١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

حائل



أرز التمن
١٦٠



حميسة لحم
١٦٢



خميعة الفقع
١٦٤



كبيبة حائل
١٦٦



مقشوش
١٦٨



اسم الوصفة

أرز التمن

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
أرز تمن مغسول ومنقوع	٣٠٠ غم
لحم غنم بعظم مقطع قطعًا متوسطة	٣٥٠ غم
ودك	٥٠ غم
طماطم مطحون	٢٠٠ غم
كوسا كاملة	١٠٠ غم
باذنجان مقطع قطعًا طولية كبيرة	١٥٠ غم
قرع مقطع قطعًا متوسطة	١٠٠ غم
ماء	١,٥ لتر
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٠٠ غم
معجون طماطم	٢٠ غم

المكونات	المقادير
فلفل أخضر حار	٢٠ غم
صرار حائل	٥ غم
بهارات مشكلة	١٠ غم
كمون مطحون	١٠ غم
ملح	١٠ غم
كركم مطحون	٥ غم
ليمون أسود مطحون	٥ غم
فلفل أسود	٢ غم
ليمون أسود مطحون "للتزيين"	٢ غم
سمن مذاب "للتزيين"	٢٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. في قدر ضغط يُوضع الودك مع البصل وقطع اللحم، ويُحرّك الخليط على نار عالية لمدة دقيقتين.
٢. تُضاف البهارات المشكلة والكركم والكمون والملح والصرار والليمون الأسود، ثم يُضاف الطماطم المطحون ومعجون الطماطم. تُخلط المكونات وتُترك على نار عالية لمدة ٥ دقائق حتى يثخن قوامها وتتركز.
٣. يُسكب الماء، ثم يُغلق القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. يُفتح القدر، وتُضاف الكوسا والقرع والباذنجان والفلفل الأخضر الحار والأرز، ثم يُغلق القدر مرة أخرى ويُترك على نار عالية لمدة ٥ دقائق.
٥. تُخفض النار إلى هادئة، ويُترك القدر لمدة ١٥ دقيقة إضافية.
٦. يُفتح القدر للتأكد من كمية الماء ونضج المكونات، ثم يُغطّى بدون ضغط ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
٧. عند التقديم، يُزيَّن الطبق بالليمون الأسود المطحون والسمن المذاب.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١١١٠٠	٤٥٦	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٦٥٠	١٠٩	ك.كالوري
الرطوبة	١٨٤٠	٧٥,٦	غم
البروتين الكلي	١٦١	٦,٦	غم
النيتروجين الكلي	٢٦	١,١	غم
الدهون الكلية	١٠٨	٤,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢١١	٨,٦٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٠٠	١٢,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٩٥	٣,٩	غم
الألياف الذائبة	٩	٠,٤	غم
الألياف غير الذائبة	٨٦	٣,٥	غم
الرماد	١٩	٠,٨	غم
الكوليسترول	٢٦٧	١١,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥٥	٢,٢٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٢	١,٧٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦	٠,٢٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤٨	١,٩٨	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٥	٠,٢٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٢١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٩	١,٥٩	غم
الكالسيوم	٤٦٠	١٩	ملغم
الحديد	٢٢	٠,٩٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٢٢	١٣	ملغم
الفوسفور	١٢٤٠	٥١	ملغم
البوتاسيوم	٤٢٤٠	١٧٥	ملغم
الصوديوم	٣٩٤٠	١٦٢	ملغم
الكلوريد	٨٨	٤	ملغم
الزنك	٢٢	٠,٨٩	ملغم
النحاس	٣	٠,١١٠	ملغم
المنغنيز	٣	٠,١٣٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٣٥	٥,٦	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٧	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٩	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢٢٣٦	٩٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

حميسة لحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم بالعظم مقطع قطعًا صغيرة	٢٢٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٠٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا صغيرة	١٥٠ غم
كمون مطحون	٥ غم
بهارات مشكلة	٨ غم
كركم مطحون	٣ غم
صرار حائل	٣ غم
ملح	٥ غم
معجون طماطم	٢٠ غم
ماء	٦٠٠ مل
زيت	٢٠ مل



طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر ضغط متوسط الحجم يُشوَّح البصل مع الزيت على نار عالية لمدة ٣ دقائق.
٢. تُضاف الطماطم والبهارات المشكلة واللحم والكركم وصرار حائل والملح ومعجون الطماطم والكمون، وتُحمس المكونات على نار عالية مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق حتى يثخن قوامها وتتركز نكهتها.
٣. يُضاف الماء في القدر، ثم يُغلق بإحكام ويُترك على نار عالية لمدة ١٠ دقائق.
٤. تُخفض النار إلى هادئة، ويُترك القدر لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الطبق ويصبح جاهزًا للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣١٤٠	٣٢١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٧٥٠	٧٧	ك.كالوري
الرطوبة	٨٤٢	٨٦,٠	غم
البروتين الكلي	٣٤	٣,٤	غم
النيتروجين الكلي	٥	٠,٥	غم
الدهون الكلية	٥٦	٥,٧	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٠	٢,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٩	٤,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٥	١,٥	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	١٥	١,٥	غم
الرماد	١٠	١,٠	غم
الكوليسترول	١٧٩	١٨,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٩	١,٩٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٢	٢,٢١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٤	١,٤٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٦	٣,٦٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٤	١,٤٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢١	٢,١	غم
الكالسيوم	٢٢٩	٢٣	ملغم
الحديد	١٠	١,٠٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٤١	١٤	ملغم
الفوسفور	٤٠٨	٤٢	ملغم
البوتاسيوم	١٩٢٠	١٩٦	ملغم
الصوديوم	٢٤٠٠	٢٤٥	ملغم
الكلوريد	٤٥	٥	ملغم
الزنك	٦	٠,٥٩	ملغم
النحاس	١	٠,٠٥٧	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٣٩٧	٤١	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٨	٠,٨	ملغم
فيتامين ك	٤٢	٤,٣	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٣	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٨	٠,٨٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٦٢	٦,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٠٧٣	١١٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٠	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

خميعة الفقع

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
فقع (مغسول ومنظَّف ومسلوق نصف سلقة)	٤٠٠ غم
ملح	٤ غم
سمن	١٠٠ مل
ماء	٢ لتر

طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر ضغط على نار هادئة يُوضع الفقع مع الملح والماء، ثم يُغلق القدر ويُطهى لمدة ٤٥ دقيقة.
٢. بعد السلق، يُوضع الفقع في وعاء، ويُسكب فوقه السمن وهو ساخن، ثم يُفتَّت ويُهرس باليد حتى تمتزج المكونات جيدًا.
٣. يُقدَّم الفقع ساخنًا في طبق التقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٤٥٩٠	٩٦٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١١٠٠	٢٣٠	ك.كالوري
الرطوبة	٢٩٩	٦٢,٦	غم
البروتين الكلي	١٦	٣,٣	غم
النيتروجين الكلي	٣	٠,٥	غم
الدهون الكلية	٩٣	١٩,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢١	٤,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦٩	١٤,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٤٨	١٠,١	غم
الألياف الذائبة	١٣	٢,٧	غم
الألياف غير الذائبة	٣٥	٧,٤	غم
الرماد	١	٠,٣	غم
الكوليسترول	٢٧٤	٥٧,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٦١	١٢,٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٢	٤,٦٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦	١,٢٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٨	٥,٨٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٢,٩٥	٠,٦٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	١,٠٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٩	٣,٩	غم
الكالسيوم	٥٦	١٢	ملغم
الحديد	٨	١,٧٦	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٨	١٠	ملغم
الفوسفور	٣٣٣	٧٠	ملغم
البوتاسيوم	٩٥٢	١٩٩	ملغم
الصوديوم	٣٠٦	٦٤	ملغم
الكلوريد	٢	٠,٥	ملغم
الزنك	٧	١,٣٩	ملغم
النحاس	٧	١,٤٠	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	١١١	٢٣	مكغم
اليود	١٣٣	٢٨	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	١٠٠٣	٢١٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٧٧	١٦	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٥	١,٠	ملغم
فيتامين ك	١٣	٢,٦	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٠	٠,٠٦	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٤	٠,٩٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٠	٠,٠٤	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٠	٦,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٢٠	٦٧	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

كبيبة حائل

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات حشوة الكبيبة	المقادير
أرز تمن	٣٠٠ غم
ورق عنب طازج	١٥٠ غم
بصل مربعات صغيرة	٥٠ غم
طماطم مربعات صغيرة	١٠٠ غم
كركم مطحون	٣ غم
ملح	٥ غم
بصل أخضر قطع صغيرة	٥٠ غم
صرار حائل (فلفل حار)	٥ غم
بهارات مشكلة	٥ غم
كمون مطحون	٥ غم
زيت نباتي	٣٠ مل

مكونات قاعدة القدر	المقادير
لحم غنم بعظم مقطع قطعًا متوسطة	٢٠٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٥٠ غم
فلفل أخضر مقطع شرائح	٤٠ غم
طماطم مقطع قطعًا صغيرة	٥٠ غم
مكونات تشريبة الكبيبة (السقو)	**المقادير**
معجون طماطم	٢٠ غم
ملح	٥ غم
ماء مغلي	١,٢ لتر
زيت	٢٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد الحشوة (الحويسة):

١. يُغسل الأرز ويُنقع لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. في وعاء عميق يُخلط الأرز مع البصل والطماطم والبصل الأخضر والبهارات المشكلة والملح والكمون والكركم والزيت النباتي، وتُعجن المكونات باليد حتى تتجانس.

طريقة لف الكبيبة:

تُوضع كمية من الحشوة داخل ورقة العنب، وتُطبق أطراف الورقة لتأخذ شكلًا سداسيًا أو خماسيًا. تُكرر العملية حتى انتهاء كمية الورق.

تجهيز تشريبة الكبيبة (السقو):

في قدر عميق على نار متوسطة يُوضع الماء والزيت والملح ومعجون الطماطم، ويُحرّك الخليط بالملعقة لمدة ١٠ دقائق.

طريقة طهي كبيبة حائل:

١. في قدر عميق يُوضع في القاع اللحم والطماطم والبصل والفلفل الأخضر، ويُضغط عليها باليد.
٢. تُرتب أوراق العنب المحشوة فوق مكونات قاعدة القدر.
٣. تُوزع الكمية المتبقية من الحشوة (الحويسة) فوق الكبيبة.
٤. تُغطى الحشوة بورق العنب غير المحشي.
٥. يُسكب السقو فوق الكبيبة بالتدريج كل ٥ دقائق: يُضاف أولًا نحو ٢٢٠ مل، ثم تُضاف باقي الكمية على دفعات مقدارها ١٥٠ مل، مع الطهي على نار هادئة لمدة ساعتين.
٦. عند التقديم يُزال ورق العنب غير المحشي، ثم يُقلب القدر في طبق مسطح كبير وتُقدم الكبيبة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٥٠٠	٤٩٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٥٠٠	١١٧	ك.كالوري
الرطوبة	١٥٥٠	٧٢,٧	غم
البروتين الكلي	١٠١	٤,٧	غم
النيتروجين الكلي	١٧	٠,٨	غم
الدهون الكلية	٧٦	٣,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣١٣	١٤,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٨٥	١٨,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٦٨	٣,٢	غم
الألياف الذائبة	٢	٠,١	غم
الألياف غير الذائبة	٦٧	٣,١	غم
الرماد	٢١	١,٠	غم
الكوليسترول	١٢٨	٦,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٠	٠,٩٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٥	١,١٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢٩	١,٣٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٥٤	٢,٥٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢٨	١,٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٥	١,١٥	غم
الكالسيوم	٧٧٢	٣٦	ملغم
الحديد	٢٢	١,٠١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٧٦	٨	ملغم
الفوسفور	٨٧٩	٤١	ملغم
البوتاسيوم	٢١٠٠	٩٨	ملغم
الصوديوم	٤٦٦٠	٢١٨	ملغم
الكلوريد	٨٨	٤	ملغم
الزنك	١٤	٠,٦٤	ملغم
النحاس	٢	٠,١١٣	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٢٨	١,٣	ملغم
فيتامين ك	٤٠٥	١٩	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٦	١,٢	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٣	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٧٦٧	٨٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مقشوش

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق بر	٣٠٠ غم
سكر	٤٠ غم
ملح	١ غم
خميرة	٥ غم
ماء	٢٥٣ مل
زيت نباتي	٤٥ مل

مكونات الشيرة	المقادير
سكر	١٣٠ غم
ماء	٢٠٠ مل
زبدة للوجه	٤٠ غم
عصير ليمون	٥ مل



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق والخميرة والملح والسكر، ثم يُضاف الماء بالتدريج ويُعجن باليد حتى يُصبح القوام طريًا.
٢. يُضاف الزيت النباتي على الوجه وتُضغط العجينة بالأصابع لتتشربه، ثم يُغلق الوعاء بكيس بلاستيك ويُترك ليتخمر في مكان دافئ لمدة ساعة إلى ثلاث ساعات.
٣. يُسخّن الصاج على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
٤. تُبلل اليد بالزيت منعًا للالتصاق، ثم تُؤخذ قطع صغيرة دائرية من العجين وتُوضع على الصاج. تُطهى على الوجه الأول لمدة ٥ دقائق، ثم تُقلب على الوجه الآخر لمدة دقيقتين على نار هادئة حتى تنضج وتنتفخ من الجهتين.

طريقة إعداد الشيرة:

١. في قدر صغير يوضع السكر ثم يُضاف الماء ويُحرّك على نار هادئة حتى يذوب السكر.
٢. يُترك القدر على النار لمدة ٢٥ دقيقة حتى يثخن قوامه، ثم يُضاف عصير الليمون ويُطفأ النار ويُترك ليبرد قليلًا حتى يصبح ذا قوام ثقيل سائل.
٣. تُذوّب الزبدة وتُوزع على المقشوش في قدر آخر ويُقلب، ثم تُضاف الشيرة ويُقلب جيدًا حتى تتشرب.
٤. يُقدم المقشوش في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٩٢٢٠	١١١٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٢٠٠	٢٦٧	ك.كالوري
الرطوبة	٣١٤	٣٨,١	غم
البروتين الكلي	٤٨	٥,٨	غم
النيتروجين الكلي	٨	٠,٩	غم
الدهون الكلية	٦٦	٨,٠	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣١٤	٣٨,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٩١	٤٧,٣	غم
السكريات الكلية	١٧٥	٢١,٢	غم
السكريات المضافة	١٧٠	٢٠,٦	غم
الألياف الكلية	٧٥	٩,١	غم
الألياف الذائبة	١٠	١,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٦٦	٨,٠	غم
الرماد	٧	٠,٩	غم
الكوليسترول	٦٦	٨,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٩	٢,٣٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٨	٢,١٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢٨	٣,٣٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤٦	٥,٥٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢٧	٣,٣٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٧	٢,٠٥	غم
الكالسيوم	٢٢٧	٢٨	ملغم
الحديد	١٢	١,٤٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٩٤	٧٢	ملغم
الفوسفور	١٦٥٠	٢٠٠	ملغم
البوتاسيوم	٢١٢٠	٢٥٦	ملغم
الصوديوم	٦٨٢	٨٣	ملغم
الكلوريد	٨	١	ملغم
الزنك	٢١	٢,٥٥	ملغم
النحاس	٢	٠,٢٧٠	ملغم
المنغنيز	٦	٠,٧٨٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١١	١,٣	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٨	١,٠	ملغم
فيتامين ك	٩	١,١	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٣	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٠	١,٣	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٥	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦١١	٧٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١١	١,٣	مكغم

تبوك

البعيلة/ العبيلة باللحم ١٧٢



البعيلة/ العبيلة بالدجاج ١٧٤



التلبانة/ عصيدة مالحة / الرغيدة/المهلبية الشمالية ١٧٦



الخميعة ١٧٨



المطبوخة ١٨٠



المفروكة / المجلالة ١٨٢



المقطوطه باللحم ١٨٤



المنسف ١٨٦



خبز الملة (الجمري) ١٨٨



الرغفان ١٩٠



صيادية ١٩٢



اسم الوصفة

البعيلة / العبيلة باللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم بالعظم مقطع قطعًا متوسطة	٣٦٠ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
ملح	٢ غم
ماء	٥٦٠ مل
لبن غنم	٣٦٠ مل



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع اللحم في قدر صغير ويُسكب عليه الماء، ثم يُطهى على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج جزئيًا.
٢. يُضاف اللبن إلى القدر مع اللحم، ويُحرّك بملعقة الطبخ باستمرار لمدة ٥ دقائق.
٣. يُضاف الملح والفلفل الأسود، وتُحرّك المكونات معًا لمدة ٥ دقائق أخرى.
٤. بعد تمام النضج، يُصفّى المرق ويُسكب في كوب، ثم يُوضع اللحم في طبق مسطح ويُقدّم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٠٣٠	٢٤٨	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٨٥	٥٩	ك.كالوري
الرطوبة	٧١٧	٨٧,٤	غم
البروتين الكلي	٥٢	٦,٣	غم
النيتروجين الكلي	٨	١,٠	غم
الدهون الكلية	٢٢	٢,٧	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١١	١,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٧	٣,٣٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	٣	٠,٤	غم
الكوليسترول	٢١٠	٢٥,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١١	١,٣٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٠	١,١٨	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١	٠,١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٠	١,٢١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٩	١,١١	غم
الكالسيوم	٤٥٨	٥٦	ملغم
الحديد	٣	٠,٣٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٨٤	١٠	ملغم
الفوسفور	٧٠٣	٨٦	ملغم
البوتاسيوم	١٤٣٠	١٧٥	ملغم
الصوديوم	١١٤٠	١٣٩	ملغم
الكلوريد	٢٠	٢	ملغم
الزنك	٦	٠,٧٥	ملغم
النحاس	٠	٠,٠٢٣	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٢٣٨	٢٩	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٢	١,٥	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١	٠,١٤	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٥	٠,٥٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١١	١,٣٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٨	٤,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢٣٨	٢٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٨	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

البعيلة / العبيلة بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دجاج بالعظم مقطع قطعًا متوسطة	٣٦٠ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
ملح	٢ غم
ماء	٥٦٠ مل
لبن غنم	٣٦٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدجاج في قدر صغير ويُسكب عليه الماء، ثم يُطهى على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج جزئيًا.
٢. يُضاف اللبن إلى القدر مع الدجاج، ويُحرّك بملعقة الطبخ باستمرار لمدة ٥ دقائق.
٣. يُضاف الملح والفلفل الأسود، وتُحرّك المكونات معًا لمدة ٥ دقائق أخرى.
٤. بعد تمام النضج، يُصفّى المرق ويُسكب في كوب، ثم يُوضع الدجاج في طبق مسطح ويُقدّم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٣٧٠	٢٤٦	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٥٦٥	٥٩	ك.كالوري
الرطوبة	٨٤٩	٨٨,١	غم
البروتين الكلي	٧٥	٧,٨	غم
النيتروجين الكلي	١٢	١,٢	غم
الدهون الكلية	٢٤	٢,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٠	١,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٠	١,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	٤	٠,٤	غم
الكوليسترول	٢٥١	٢٦,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٨	٠,٧٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٢	١,٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥	٠,٥٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٧	١,٧٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٠	١,٠٥	غم
الكالسيوم	٤٣٨	٤٥	ملغم
الحديد	٣	٠,٢٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٠١	١٠	ملغم
الفوسفور	٨٣٦	٨٧	ملغم
البوتاسيوم	١٧٤٠	١٨١	ملغم
الصوديوم	١٢١٠	١٢٦	ملغم
الكلوريد	١٥	٢	ملغم
الزنك	٣	٠,٢٧	ملغم
النحاس	٠	٠,٠٢٠	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٢١٢	٢٢	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٦٢	٦,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١	٠,٠٦	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٧	١,٨٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٩	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٤١	٣٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٠	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

التلبانة / عصيدة مالحة /الرغيدة/ المهلبية الشمالية

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
حليب غنم	٨٠٠ مل
دقيق بر	٨٠ غم
ملح	٨ غم
سمن مذاب	٢٨ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الحليب والملح في قدر عميق، ويُسخن على نار هادئة مع التحريك المستمر.
٢. يُضاف دقيق البر تدريجيًا مع التحريك المستمر بملعقة خشبية، ويُترك الخليط على النار حتى يثخن قوامه (نحو ١٥ دقيقة).
٣. يُسكب الخليط في طبق عميق، ثم يُسكب فوقه السمن المذاب، ويُقدّم ساخنًا.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣٦٢٠	٤٤١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٨٦٨	١٠٦	ك.كالوري
الرطوبة	٦٢٦	٧٦,٣	غم
البروتين الكلي	٣٤	٤,١	غم
النيتروجين الكلي	٥	٠,٦	غم
الدهون الكلية	٤٤	٥,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٦٦	٨,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٠٤	١٢,٧	غم
السكريات الكلية	٣١	٣,٧	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٣٨	٤,٦	غم
الألياف الذائبة	٢	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٣٦	٤,٤	غم
الرماد	١٣	١,٦	غم
الكوليسترول	١٢٠	١٤,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٩	٣,٥٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١	١,٢٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢	٠,٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٣	١,٥٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢	٠,٢٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٠	١,١٧	غم
الكالسيوم	٩٠٩	١١١	ملغم
الحديد	٥	٠,٦٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢١٨	٢٧	ملغم
الفوسفور	٩٢٨	١١٣	ملغم
البوتاسيوم	٢٠٥٠	٢٥٠	ملغم
الصوديوم	٣٣٧٠	٤١١	ملغم
الكلوريد	٤٩	٦	ملغم
الزنك	٧	٠,٩١	ملغم
النحاس	١	٠,٠٦٣	ملغم
المنغنيز	٢	٠,٢١٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٣٧٢	٤٥	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٣٧٨	٤٦	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	مكغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٦	٠,٧٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٥	٠,٦٦	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٧	٠,٨٦	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٦	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٩	٦,٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

الخميعة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات خبز الملة	المقادير
دقيق بر	٥٥٠ غم
ماء فاتر	٥٠٠ مل
ملح	٣ غم

مكونات الخميعة	المقادير
خبز ملة	٤٠٠ غم
سمن غنم "للتزيين"	٢٠ غم
مريس البقل (أو لبن غنم)	١٠٠ مل
ماء	٢٠٠ مل
سمن غنم	١٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق في وعاء عميق ويُضاف إليه الملح، ثم يُسكب الماء الفاتر تدريجيًا مع العجن باليد لمدة ٥ دقائق حتى تتشكل عجينة طرية ومتماسكة.
٢. تُغطّى العجينة وتُترك لترتاح مدة ٢٥ دقيقة.

طريقة إعداد خبز الملة:

١. يُشعل الفحم فوق رمل ويُترك حتى يتحول إلى جمر.
٢. يُنثر قليل من الدقيق على سطح مستوٍ، ثم تُفرد العجينة باليد على شكل قرص دائري متوسط السُمك، مع مراعاة تغطية الوجهين بالدقيق.
٣. تُفرد العجينة مباشرة على الرمل والجمر في المشب، ثم يُوضع الجمر على سطحها وأطرافها لمدة دقيقة تقريبًا حتى يجف الوجه وتتكون طبقة محمصة تمنع الالتصاق.
٤. يُزال الجمر، وتُدفن العجينة في الرمل الساخن مع إضافة الجمر أعلاها، وتُترك لمدة ٥ دقائق.
٥. يُقلب القرص على الوجه الآخر ويُعاد دفنه بالرمل الساخن وتغطيته بالجمر ويُترك ١٥-٢٠ دقيقة حتى ينضج تمامًا.
٦. يُزال الجمر والرماد عن الخبز ويُنفض جيدًا لإزالة الرمل، ثم تُزال الشوائب بكشط السطح والأطراف بسكين، ليصبح خبز الملة جاهزًا.

طريقة إعداد الخميعة:

١. يُقطع خبز الملة باليد إلى قطع صغيرة ويُوضع في وعاء عميق.
٢. يُضاف الماء ويفرك الخبز باليد حتى يتشرب.
٣. يُضاف مريس البقل ويُعجن مع الخبز، ثم يُضاف السمن وتُعجن المكونات باليد مدة ٥ دقائق حتى تتجانس.
٤. تُوضع الخميعة في طبق التقديم، وتُفرد باليد، ثم يُسكب فوقها السمن للتزيين وتصبح جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٤٤٠٠	٦١٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٠٥٠	١٤٧	ك.كالوري
الرطوبة	٤٥٦	٦٣,٦	غم
البروتين الكلي	٣٩	٥,٤	غم
النيتروجين الكلي	٦	٠,٩	غم
الدهون الكلية	٢٨	٤,٠	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٣٤	١٨,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٨٧	٢٦,٠	غم
السكريات الكلية	١٣	١,٩	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٥٣	٧,٤	غم
الألياف الذائبة	٦	٠,٨	غم
الألياف غير الذائبة	٤٨	٦,٧	غم
الرماد	٨	١,١	غم
الكوليسترول	٤٨	٦,٦٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٨	٢,٥٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦	٠,٧٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٥٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٠	١,٣٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤	٠,٥٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٥	٠,٧٦	غم
الكالسيوم	٢٨٣	٤٠	ملغم
الحديد	١١	١,٥٦	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٥٣	٤٩	ملغم
الفوسفور	٧٠٧	٩٩	ملغم
البوتاسيوم	١٧٤٠	٢٤٣	ملغم
الصوديوم	٦١٥	٨٦	ملغم
الكلوريد	٩	١	ملغم
الزنك	٧	٠,٩٨	ملغم
النحاس	١	٠,١٦٠	ملغم
المنغنيز	٨	١,٠٦٠	ملغم
السيلينيوم	٧٢	١٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	١	٠,١	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٥	٢,٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٣	٠,٤	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٩	٢,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٠٩	٤٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

المطبوخة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
خبز ملة معد مسبقًا (انظر وصفة الخميعة – صفحة ١٧٨)	٩٢٠ غم
ملح	٢٨ غم
حليب غنم	١,٢ لتر

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسكب الحليب في قدر متوسط الحجم على نار هادئة، ويُترك حتى يغلي لمدة ١٠ دقائق.
٢. يُفتّت خبز الملة إلى قطع صغيرة جدًا.
٣. يُضاف الملح إلى القدر ويُحرّك بملعقة خشبية، ثم تُخفض النار إلى هادئة.
٤. يُضاف خبز الملة إلى القدر، ويُخلط مع الحليب لمدة ٥ دقائق.
٥. يُترك الخليط على النار حتى يتشرّب خبز الملة الحليب لمدة ٥ دقائق إضافية.
٦. تُقدَّم المطبوخة في إناء تقديم عميق وهي ساخنة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٤٠٠	٥٢٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٤٨٠	١٢٥	ك.كالوري
الرطوبة	١٣٢٠	٦٦,٥	غم
البروتين الكلي	١٣٥	٦,٨	غم
النيتروجين الكلي	٢٢	١,١	غم
الدهون الكلية	٣٥	١,٨	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٤٥	١٧,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٥٨	٢٣,٠	غم
السكريات الكلية	٧٧	٣,٩	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١١٠	٥,٥	غم
الألياف الذائبة	١٥	٠,٧	غم
الألياف غير الذائبة	٩٦	٤,٨	غم
الرماد	٣٨	١,٩	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٨	٠,٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٨	٠,٤١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٩	٠,٤٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٧	٠,٨٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨	٠,٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٨	٠,٤	غم
الكالسيوم	١٧٠٠	٨٥	ملغم
الحديد	٢٨	١,٣٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٨٧٧	٤٤	ملغم
الفوسفور	٢٣٣٠	١١٧	ملغم
البوتاسيوم	٥٣٨٠	٢٧٠	ملغم
الصوديوم	١٤٥٠٠	٧٣٠	ملغم
الكلوريد	١٩٠	١٠	ملغم
الزنك	٢٣	١,١٥	ملغم
النحاس	٣	٠,١٤٠	ملغم
المنغنيز	٢٠	١,٠١	ملغم
السيلينيوم	١٩٩	١٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	١٨	٠,٩٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٩	٠,٤٦	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٣٤	١,٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٣	٠,٦٣	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٦	٢,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٨٤٣	٤٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٠	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

المفروكة / المجلالة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	٤٦٦ غم
ملح	٢٠ غم
سمن مذاب	٣٧ غم
ماء	١,١ لتر
عسل	٣٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُخلط دقيق البر والملح والماء في إناء عميق، وتُعجن المكونات حتى يصبح قوام العجينة سائلاً، ثم تُترك لترتاح لمدة ١٥ دقيقة.
٢. يُسخّن الصاج على نار عالية حتى يصبح ساخنًا جدًا لمدة ٥ دقائق.
٣. يُسكب خليط العجين على الصاج بواسطة مغرفة، ويُفرد باليد حتى يتوزع بالتساوي ويصبح رقيق السمك، ثم يُترك لمدة دقيقتين حتى ينضج، ويُقلب على الجهة الأخرى حتى ينضج تمامًا.
٤. بعد النضج، يُفتّت الخبز إلى قطع صغيرة وهو ساخن في طبق مسطح.
٥. يُسكب السمن المذاب على الخبز، ثم تُفرك المكونات حتى تتجانس.
٦. تقدم المفروكة في إناء التقديم (طبق مسطح) ويُضاف إليها العسل عند التقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٨٧١٠	٦٨٦	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٠٨٠	١٦٤	ك.كالوري
الرطوبة	٧٣٦	٥٨,٠	غم
البروتين الكلي	٨٠	٦,٣	غم
النيتروجين الكلي	١٣	١,٠	غم
الدهون الكلية	٥٣	٤,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٧١	٢١,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٦٨	٢٩,٠	غم
السكريات الكلية	٤٣	٣,٤	غم
السكريات المضافة	٣٠	٢,٤	غم
الألياف الكلية	١٠١	٧,٩	غم
الألياف الذائبة	١٠	٠,٨	غم
الألياف غير الذائبة	٩١	٧,٢	غم
الرماد	٢٩	٢,٣	غم
الكوليسترول	٨٩	٧,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٢	٢,٤٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١	٠,٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٧	٠,٥٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٩	١,٤٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧	٠,٥٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٠	٠,٧٨	غم
الكالسيوم	٢٣٠	١٨	ملغم
الحديد	١٤	١,١٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٧٥١	٥٩	ملغم
الفوسفور	١٨٣٠	١٤٤	ملغم
البوتاسيوم	٢١٨٠	١٧١	ملغم
الصوديوم	٨٠٨٠	٦٣٧	ملغم
الكلوريد	١٢٣	١٠	ملغم
الزنك	٢٣	١,٨٤	ملغم
النحاس	٣	٠,٢١٧	ملغم
المنغنيز	١٣	١,٠١٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٣	٢,٦	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	١٦	١,٢	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٣٠	٢,٤	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٨	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٩٨٦	٧٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

المقطوطة باللحم

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
لحم غنم بدون عظم مقطع قطعًا متوسطة	١,٤ كغم
كلاوي غنم مقطعة قطعًا متوسطة	١ كغم
ملح	٢٠ غم
كبدة غنم مقطعة قطعًا متوسطة	٧٢٠ غم
شحم مقطع قطعًا متوسطة	٨٠٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. في قدر عميق على نار عالية، يُضاف الشحم ويُترك لمدة ١٠ دقائق حتى يذوب.
٢. يُضاف اللحم ويُشوَّح لمدة دقيقتين حتى يتغيّر لونه.
٣. يُغلق القدر، وتُخفض النار إلى هادئة، ويُترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. تُضاف الكبدة والكلاوي والملح، وتُشوَّح المكونات لمدة ١٠ دقائق، ثم تصبح جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٤٣٩٠٠	١٣٣٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٠٥٠٠	٣٢٠	ك.كالوري
الرطوبة	١٦٥٠	٥٠,٣	غم
البروتين الكلي	٦٣٣	١٩,٣	غم
النيتروجين الكلي	١٠١	٣,١	غم
الدهون الكلية	٨٤٥	٢٥,٧	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٢١	٣,٦٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٢١	٣,٦٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	٣٥	١,١	غم
الكوليسترول	٦٣٦٥	١٩٤	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٢٢	١٢,٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣٦٣	١١,٠	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢٩	٠,٨٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٩٢	١١,٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٣١	٠,٩٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٤,٨٢	٠,١٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢٤	٠,٧٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٤٢	١٠,٤	غم
الكالسيوم	٣٠٥	٩	ملغم
الحديد	١٠٠	٣,٠٦	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٦٥	١٧	ملغم
الفوسفور	٨٤٠٠	٢٥٦	ملغم
البوتاسيوم	٩٤٣٠	٢٨٧	ملغم
الصوديوم	١٠٢٠٠	٣١٠	ملغم
الكلوريد	١٤١	٤	ملغم
الزنك	٨١	٢,٤٥	ملغم
النحاس	٢١	٠,٦٣٠	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	١٣١٥	٤٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٣٢٨٦٦	١٠٠٠,٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٥٦	١,٧	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١١٨	٣,٦	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٢٧	٠,٨١	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٦٨	٨,٢	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٦٦	٢,٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٩٩	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٩٩٧	٣٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٢٤٩	٣٨	مكغم

اسم الوصفة

المنسف

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم بالعظم والشحم مقطع قطعًا كبيرة	٢ كغم
ماء ساخن لسلق اللحم	٤ لتر
ملح للحم	١٢ غم
مريس مقطع مكعبات صغيرة الحجم	١٢٨ غم
ماء ساخن لنقع المريس	٤٠٠ مل

المكونات	المقادير
أرز قصير الحبة مغسول ومنقوع لمدة ساعة	٥٦٠ غم
ماء ساخن لسلق الأرز	٩٦٠ مل
ملح للأرز	٤ غم
خبز شراك معد مسبقًا	اختياري للتزيين

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد الأرز:

١. يُوضع قدر الأرز على نار عالية، ويُسكب فيه الماء مع الملح، ويُحرّك حتى يذوب الملح.
٢. يُضاف الأرز، ثم يُغطّى القدر ويُترك على نار عالية لمدة ٥ دقائق.
٣. تُخفض النار إلى هادئة، ويُترك الأرز لمدة ٢٥ دقيقة حتى ينضج ويصبح جاهزًا.

طريقة إعداد المريس:

١. يُنقع المريس في ماء ساخن بوعاء عميق، ويُترك لمدة ساعة.
٢. يُفرك المريس باليدين باستمرار لمدة ١٠ دقائق حتى تتفتت القطع قدر الإمكان.
٣. يُصفّى بالمصفاة للتخلص من القطع الكبيرة الغير ذائبة حتى يصبح قوامه شبيهًا باللبن السائل، مع استبعاد القطع المتبقية في المصفاة، ثم يكون جاهزًا.

طريقة إعداد اللحم:

١. في قدر عميق آخر، يُسكب ماء السلق ثم يُضاف اللحم، ويُترك على نار عالية لمدة ٣٠ دقيقة حتى يغلي الماء وتظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء).
٢. تُزال طبقة الريم، ثم يُغطّى القدر ويُترك لمدة ساعة.
٣. يُضاف المريس إلى اللحم، ثم يُضاف الملح ويتم تحريكها، ويُترك لمدة ٥٠ دقيقة حتى ينضج.

طريقة تحضير المنسف:

١. في طبق مسطح كبير (صينية)، يُوزّع الأرز ليغطي القاعدة بالكامل.
٢. تُضاف قطع اللحم في المنتصف، ويُغطّى بخبز الشراك.
٣. يُسكب لتر من المريس على الأطراف، ثم يُقدّم المنسف.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٦٠٠٠	٥٩٩	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٦٢٠٠	١٤٣	ك.كالوري
الرطوبة	٣٠٧٠	٧٠,٦	غم
البروتين الكلي	٣٩٤	٩,١	غم
النيتروجين الكلي	٦٢	١,٤	غم
الدهون الكلية	٢٥٥	٥,٩	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٥٩٤	١٣,٦٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥٩٤	١٣,٦٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	٤٨	١,١	غم
الكوليسترول	١٢٦٠	٢٩,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٢٧	٢,٩٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٠٧	٢,٤٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١١	٠,٢٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١١٩	٢,٧٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٩	٠,٢٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨	٠,١٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٧٦	١,٧٥	غم
الكالسيوم	٤٨٢	١١	ملغم
الحديد	٣٦	٠,٨٤	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٤٤	١٠	ملغم
الفوسفور	٣٣٤٠	٧٧	ملغم
البوتاسيوم	٥٣١٠	١٢٢	ملغم
الصوديوم	١٢٨٠٠	٢٩٥	ملغم
الكلوريد	٢٣٠	٥	ملغم
الزنك	٦٤	١,٤٨	ملغم
النحاس	٣	٠,٠٧٣	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١١٩	٢,٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٧٤	١,٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٨٧	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤١٢٦	٩٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٨٧	٢,٠	مكغم

اسم الوصفة

خبز الملة (الجمري)

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	٦٠٨ غم
ماء فاتر	٤٨٠ مل
ملح	٤ غم

طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق في وعاء عميق، ثم يُضاف الملح ويُسكب الماء تدريجيًا، وتُعجن المكونات باليد لمدة ٤ دقائق حتى تصبح العجينة طرية ومتماسكة.
٢. تُغطّى العجينة وتُترك لترتاح لمدة ٣٠ دقيقة.

طريقة إعداد خبز الملة:

١. يُشعل الفحم في المشب، ويُترك حتى يتحول إلى جمر.
٢. يُنثر قليل من الدقيق على سطح مستوٍ، ثم تُفرد العجينة باليد على شكل قرص دائري متوسط السُمك، مع مراعاة تغطية الوجهين بالدقيق.
٣. تُفرد العجينة مباشرة على الرمل والجمر في المشب، ثم يُوضع الجمر على سطحها وأطرافها لمدة دقيقة تقريبًا حتى يجف الوجه وتتكون طبقة محمصة تمنع الالتصاق.
٤. يُزال الجمر، وتُدفن العجينة في الرمل الساخن مع إضافة الجمر أعلاها، وتُترك لمدة ٥ دقائق.
٥. يُقلب القرص على الوجه الآخر ويُعاد دفنه بالرمل الساخن وتغطيته بالجمر ويُترك ١٥-٢٠ دقيقة حتى ينضج تمامًا.
٦. يُزال الجمر والرماد عن الخبز ويُنفض جيدًا لإزالة الرمل، ثم تُزال الشوائب بكشط السطح والأطراف بسكين، ليصبح خبز الملة جاهزًا.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٩٣٣٠	٩٢٩	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٢٣٠	٢٢٢	ك.كالوري
الرطوبة	٤٠٧	٤٠,٥	غم
البروتين الكلي	١٠٨	١٠,٨	غم
النيتروجين الكلي	١٧	١,٧	غم
الدهون الكلية	١٦	١,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٦٢	٣٦,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٥٥	٤٥,٣	غم
السكريات الكلية	٢٨	٢,٨	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٩٧	٩,٧	غم
الألياف الذائبة	١٤	١,٤	غم
الألياف غير الذائبة	٨٤	٨,٣	غم
الرماد	١٦	١,٦	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣	٠,٢٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣	٠,٢٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١١	١,١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٤	١,٣٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٠	١,٠٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢	٠,٢٣	غم
الكالسيوم	٤٠٣	٤٠	ملغم
الحديد	٢٥	٢,٥٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٨٥١	٨٥	ملغم
الفوسفور	١٥٢٠	١٥١	ملغم
البوتاسيوم	٣٤١٠	٣٤٠	ملغم
الصوديوم	١٩٤٠	١٩٣	ملغم
الكلوريد	٣٦	٤	ملغم
الزنك	١٤	١,٣٩	ملغم
النحاس	٣	٠,٢٦٧	ملغم
المنغنيز	٢٢	٢,١٧	ملغم
السيلينيوم	٢٣٤	٢٣	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٧	٠,٧	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٢	٠,٢٤	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٨	٢,٨	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٦	٠,٥٦	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٧	٣,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥٠٦	٥٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

الرغفان

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم بالعظم والشحم مقطع قطعًا كبيرة	٢,٢ كغم
ماء ساخن لسلق اللحم	٥ لتر
مريس مقطع مكعبات	٤٤٤ غم
ماء ساخن لنقع المريس	١,٨ لتر

المكونات	المقادير
دقيق بر	١,٨ كغم
ماء فاتر للعجن	١,٥ لتر
ملح	٥٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد العجينة:

١. في وعاء عميق، يُوضع الدقيق ثم يُسكب الماء تدريجيًا أثناء العجن. تُعجن المكونات باليد لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح متماسكة. ثم تُترك العجينة لترتاح لمدة ساعة.
٢. تُقسّم العجينة إلى أجزاء، وتُشكّل على شكل كرات سميكة وكبيرة، وتُوضع على سطح منثور بالدقيق.
٣. تُفرد العجينة باليد فوق الدقيق، ثم تُفرد باستخدام راحة اليدين في الهواء حتى تصبح رقيقة جدًا وجاهزة للطهي.

طريقة إعداد المريس:

١. يُوضع المريس في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء الساخن ويُترك لينقع مدة ٢٠ دقيقة.
٢. يُفرغ الماء في وعاء آخر ليُعاد استخدامه بعد مرس البقل.
٣. تُمرس قطع المريس حتى تصبح شبه سائلة، ثم يُعاد الماء إلى وعاء البقل بعد المرس.
٤. يُصفّى المريس بالمصفاة للتخلص من القطع، ويُصبح جاهزًا للاستخدام في إعداد اللحم.

طريقة إعداد اللحم:

١. في قدر عميق كبير وعلى نار عالية، يُسكب ماء السلق ثم يُضاف اللحم، ويُترك ١٠ دقائق حتى يغلي الماء وتظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء).
٢. تُزال طبقة الريم، ثم يُغطّى القدر وتُخفّض النار إلى متوسطة، ويُترك ساعة كاملة.
٣. يُضاف المريس المُصفّى إلى القدر، ثم يُضاف الملح، ويُترك ١٥ دقيقة.
٤. تُضاف رقائق العجينة الرقيقة إلى القدر، وتُكرّر العملية حتى انتهاء الكمية، مع تغطية القدر بين كل مرة (تستغرق كل إضافة دقيقة تقريبًا).
٥. بعد الانتهاء، يُغطّى القدر وتُخفّض النار إلى هادئة جدًا مدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج.

طريقة تحضير الرغفان:

١. تُنقل قطع العجينة المطهيّة واحدة تلو الأخرى، وتُفرد في طبق التقديم حتى انتهاء الكمية.
٢. يُوضع اللحم فوق العجين، ثم يُسكب نصف كمية المريس (١,٥ لتر) على الأطراف. يمكن إضافة النصف الآخر حسب الرغبة.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٤٩٣٠٠	٥٧٤	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١١٨٠٠	١٣٧	ك.كالوري
الرطوبة	٥٧٢٠	٦٦,٧	غم
البروتين الكلي	٧٣٨	٨,٦	غم
النيتروجين الكلي	١١٧	١,٤	غم
الدهون الكلية	٣٨٤	٤,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٠٦٠	١٢,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٦٣٠	١٩,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٤١٨	٤,٩	غم
الألياف الذائبة	٢٦	٠,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٣٩٢	٤,٦	غم
الرماد	١١٧	١,٤	غم
الكوليسترول	١٤٠١	١٦,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٦٠	١,٨٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٦٤	١,٩١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤١	٠,٤٨	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٠٤	٢,٣٨	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	١٨	٠,٢١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣٨	٠,٤٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٥٦	١,٨٢	غم
الكالسيوم	٢٣٢٠	٢٧	ملغم
الحديد	١٣٢	١,٥٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٨١٠	٥٦	ملغم
الفوسفور	١٣٩٠٠	١٦٢	ملغم
البوتاسيوم	٢٠٤٠٠	٢٣٨	ملغم
الصوديوم	٤٨٨٠٠	٥٦٩	ملغم
الكلوريد	٥٨٥	٧	ملغم
الزنك	١٣٥	١,٥٧	ملغم
النحاس	١٢	٠,١٤٣	ملغم
المنغنيز	٣٩	٠,٤٦٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١٥٤	١,٨	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٦٩	٢,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١٨	٠,٢١	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٥١	٠,٦٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٢٦	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٤٣	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٢٣٣	٤٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٨٥	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

صيادية

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
سمك شعور	١,١ كغم
أعواد قرفة	١٧ غم
أرز طويل الحبة	٤٠٠ غم
فلفل أسود مطحون	٧ غم
سمن غنم بلدي "للتزيين"	٢٠ غم
فلفل أخضر	١١ غم
هيل	١ غم
ماء ساخن	١,٧ لتر

المكونات	المقادير
ليمون أسود	حبة
أعواد قرنفل	١ غم
كزبرة جافة	٧ غم
كمون مطحون	٧ غم
ورق غار	٧ غم
زيت	١٣٣ مل
ملح	١٣ غم
بصل مقطع قطعًا متوسطة	٥٣٣ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. نسكب الزيت في قدر عميق، وعلى نار الموقد العالية، نُضيف البصل والملح مع التحريك باستمرار لمدة ٢٠ دقيقة إلى أن يتغير لون البصل إلى اللون البني.
٢. تُضاف البهارات (أعواد القرنفل، ورق الغار، الكمون، الكزبرة، أعواد القرفة، الليمون الأسود، الهيل، الفلفل الأخضر، الفلفل الأسود)، وتُقلّب قليلًا، ثم يُسكب الماء. يُغلق القدر ويُترك ٥ دقائق.
٣. يُفتح القدر ويُضاف السمك، ثم يُغلق مرة أخرى ويُترك ١٥ دقيقة حتى ينضج السمك.
٤. يُرفع السمك ويوضع في طبق جانبي. يُصفّى المرق من المكونات باستخدام المصفاة ليُستخدم لسلق الأرز.
٥. يُضاف الأرز إلى القدر مع المرق المُصفّى، ويُغلق القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج الأرز.
٦. عند التقديم، يُوضع الأرز في طبق التقديم ويُزين بالسمك المطهو والسمن البلدي.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٦٨٠٠	٦٨٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٠٠٠	١٦٣	ك.كالوري
الرطوبة	١٥٩٠	٦٤,٨	غم
البروتين الكلي	٢٩٦	١٢,٠	غم
النيتروجين الكلي	٤٨	١,٩	غم
الدهون الكلية	١٤٨	٦,٠	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٢٧	١٣,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٠٩	١٦,٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٧٤	٣,٠	غم
الألياف الذائبة	٧	٠,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٦٨	٢,٨	غم
الرماد	١٤	٠,٦	غم
الكوليسترول	٦٢٢	٢٥,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٦	١,٤٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٤	١,٧٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦٧	٢,٧١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١١٠	٤,٤٨	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٥	٠,٢٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٦١	٢,٤٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٢	١,٦٩	غم
الكالسيوم	٤٦٣	١٩	ملغم
الحديد	٨	٠,٣٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٤٣	١٨	ملغم
الفوسفور	٢٤٥٠	١٠٠	ملغم
البوتاسيوم	٦٦١٠	٢٦٩	ملغم
الصوديوم	٤٦١٠	١٨٨	ملغم
الكلوريد	٦٩	٣	ملغم
الزنك	١٥	٠,٥٩	ملغم
النحاس	٣	٠,١١٣	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	٩٠١	٣٧	مكغم
اليود	٦٣٩	٢٦	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٥٣	٢,٢	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٢	٠,١٠	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٧٤	٣,٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٤٧	٦,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٧٥٢	٧١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٥	١,٠	مكغم

الباحة

إيدام رجلة ١٩٦



خبز مقنا ١٩٨



دغابيس ٢٠٠



عبيلة باللحم ٢٠٢



عبيلة بالدجاج ٢٠٤



عريكة الباحة ٢٠٦



عصيدة بر باللحم/ عصيدة ٢٠٨



عصيدة بر بالدجاج/ عصيدة ٢١٠



كُسكسيُة باللحم ٢١٢



كُسكسيُة بالدجاج ٢١٤



كبسة بلحم الغنم ٢١٦



كبسة بلحم الحاشي ٢١٨



كبسة بالدجاج ٢٠٠



اسم الوصفة

إيدام رجلة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٢٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا صغيرة	٢٩٠ غم
ملح	٦ غم
رجلة طازجة مفرومة	٣٢٠ غم
ماء	٢٠٠ مل
سمن	٤٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع السمن في قدر متوسط الحجم على نار هادئة لمدة دقيقة حتى يذوب.
٢. يُضاف البصل ويُشوَّح بملعقة الطبخ لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي.
٣. تُضاف الطماطم، وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين، ثم تُترك ٤ دقائق إضافية حتى تذبل.
٤. يُضاف الملح والرجلة، وتُحرَّك المكونات لمدة ٣ دقائق.
٥. يُسكب الماء في القدر، ثم يُغطّى ويُترك على نار هادئة لمدة ١٥دقيقة.
٦. بعد النضج، يُقدَّم إدام الرجلة في طبق عميق.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٩٢٠	٢٢٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٥٨	٥٣	ك.كالوري
الرطوبة	٧٦٩	٨٩,٤	غم
البروتين الكلي	١١	١,٢	غم
النيتروجين الكلي	٢	٠,٢	غم
الدهون الكلية	٣٣	٣,٨	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٦	٣,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٤	٤,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٠	١,٢	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	١٠	١,٢	غم
الرماد	١٢	١,٣	غم
الكوليسترول	١٢٠	١٤,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٢	٢,٥٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٨	٠,٨٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١	٠,١٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٩	١,٠٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,١٠	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١	٠,٠٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٦	٠,٧٥	غم
الكالسيوم	٣٢٤	٣٨	ملغم
الحديد	٥	٠,٥٧	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١	٠	ملغم
الفوسفور	٢٩٩	٣٥	ملغم
البوتاسيوم	٢٦١٠	٣٠٤	ملغم
الصوديوم	٢٠٣٠	٢٣٦	ملغم
الكلوريد	٤٢	٥	ملغم
الزنك	٢	٠,٢٨	ملغم
النحاس	٠	٠,٠٥	ملغم
المنغنيز	٢٦٢	٣٠,٥	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٢٥٠	٢٩	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٣٥٦	٤١	مكغم
بيتا-كاروتين	١٢٩٠٨	١٥٠٠	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٥	٠,٦٠	ملغم
فيتامين ك	٦٣٢	٧٣	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٤	٠,٤٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٦	٠,٧٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٨٠	٩,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٤٥	٥٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

خبز المُقنّى

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	٢ كغم
ملح	٤٠ غم
ماء	١,٧ لتر

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ويُسكب عليه الماء تدريجيًا. تُعجن المكونات باليد لمدة ١٥ دقيقة حتى تتماسك العجينة، ثم تُغطّى وتُترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. يُسخَّن حجر الصفاة (الصّلي) بالجمر لمدة ٤٥ دقيقة، ثم تُفرد العجينة باليد على شكل قرص دائري سميك.
٣. يُوضع سعف النخيل المشتعل فوق القرص لمدة دقيقتين حتى يكتسب اللون البني الغامق من الأعلى ويقسو سطحه، ثم يُغطّى بالمكب (غطاء معدني)، ويوضع فوقه الجمر ويُترك ٢٠ دقيقة.
٤. يُرفع المكب من على الحجر، ثم يُرفع الخبز ويُنظَّف من الرماد جيدًا.
٥. بعد النضج، يُقدَّم خبز المُقنّى في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣١٥٠٠	٩٤٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٧٥٤٠	٢٢٥	ك.كالوري
الرطوبة	١٣١٠	٣٩,١	غم
البروتين الكلي	٣٣٥	١٠,٠	غم
النيتروجين الكلي	٥٤	١,٦	غم
الدهون الكلية	٣٦	١,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٢٩٠	٣٨,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٦١٠	٤٨,٠	غم
السكريات الكلية	١٠٥	٣,١	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٩٦	٨,٨	غم
الألياف الذائبة	٤٢	١,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٢٥٢	٧,٥	غم
الرماد	٦٩	٢,١	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٧	٠,٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٧	٠,٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢٣	٠,٦٨	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٩	٠,٨٨	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢١	٠,٦٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٦	٠,١٨	غم
الكالسيوم	١٢٣٠	٣٧	ملغم
الحديد	٦٠	١,٧٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٠٤٠	٩١	ملغم
الفوسفور	٥٧٨٠	١٧٣	ملغم
البوتاسيوم	١١٧٠٠	٣٤٩	ملغم
الصوديوم	١٧٧٠٠	٥٣٠	ملغم
الكلوريد	٢٠٤	٦,١٠	ملغم
الزنك	٥٤	١,٦٠	ملغم
النحاس	٨	٠,٢٤٣	ملغم
المنغنيز	٦٩	٢,٠٦	ملغم
السيلينيوم	٧٨١	٢٣	مكغم
اليود	١١٠٥	٣٣	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٢٠	٠,٦٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٣	٠,١٠	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١١٠	٣,٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٢٥	٠,٧٣	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٦	٠,١٩	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١١٢	٣,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٦١٨	٤٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

دغابيس

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجينة	المقادير
دقيق بر	٥٢٠ غم
ملح	١ غم
ماء	٤٢٣ مل

مكونات المرق	المقادير
لحم غنم بعظم مقطع قطعًا متوسطة	٤٨٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٥٣ غم
طماطم مقطع قطعًا صغيرة	١٣٣ غم
ملح	٩ غم
ماء	٢ لتر
فلفل أسود "للتزيين"	١ غم
صبيبه (سمن) مذاب	٢٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد العجينة:

١. يُخلط الدقيق مع الملح، ثم يُضاف الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات حتى تصبح عجينة متماسكة، ثم تُغطّى وتُترك لترتاح لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. بعد الارتياح، تُقسّم العجينة إلى قطع صغيرة وتُفرد بسماكة نحو ٢ سم، وتُترك جانبًا لحين إضافتها للمرق.

طريقة إعداد المرق:

١. في قدر ضغط، يُسخّن السمن على نار هادئة، ثم يُضاف البصل ويُشوَّح لمدة ٥ دقائق حتى يذبل.
٢. يُضاف اللحم ويُقلّب حتى يكتسب لونًا بنيًا لمدة ٥ دقائق.
٣. تُضاف الطماطم والملح مع التقليب حتى تتركز، ثم يُسكب قليل من الماء ويُترك الخليط على النار لمدة ٥ دقائق.
٤. يُضاف باقي الماء، ثم يُغلق القدر بإحكام ويُطهى على ضغط لمدة ٥٠ دقيقة.
٥. بعد انتهاء الوقت، يُفتح القدر وتُضاف أقراص العجينة المفرودة على سطح المرق دون تقليب، ويُغطّى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة حتى تنضج.
٦. يُفصل اللحم عن العجينة، ويُقدَّم كل منهما في طبق مستقل، يُسكب المرق في إناء عميق ويُزيّن بالفلفل الأسود.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٣٢٠٠	٤٦٩	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣١٥٠	١١٢	ك.كالوري
الرطوبة	٢٠٥٠	٧٢,٧	غم
البروتين الكلي	١٨٩	٦,٧	غم
النيتروجين الكلي	٣٠	١,١	غم
الدهون الكلية	٨٧	٣,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٢٨	١١,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٦٠	١٦,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٣٥	٤,٨	غم
الألياف الذائبة	١٦	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	١١٩	٤,٢	غم
الرماد	٢٣	٠,٨	غم
الكوليسترول	٣٨١	١٣,٥	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٤	١,٥٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٨	١,٠	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١١	٠,٣٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣٩	١,٣٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٠	٠,٣٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٧	٠,٩٧	غم
الكالسيوم	٣٠٥	١١	ملغم
الحديد	٣٧	١,٣٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٨٢٩	٢٩	ملغم
الفوسفور	٢٠٠٠	٧١	ملغم
البوتاسيوم	٤٧٨٠	١٧٠	ملغم
الصوديوم	٦٤٧٠	٢٣٠	ملغم
الكلوريد	٩٣	٣	ملغم
الزنك	٤٠	١,٤٣	ملغم
النحاس	٦	٠,٢١٧	ملغم
المنغنيز	٣٠	١,٠٥	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٥	١,٢	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٢٩	١,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٦	٠,٩٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٨	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٢٢	٤,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٥٦	١٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٨	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

عبيلة باللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم بعظم مقطع مكعبات متوسطة	٨٠٠ غم
فلفل أسود مطحون	٤ غم
ملح	٦ غم

المكونات	المقادير
لبن بقر طازج	٤٠٠ مل
ماء	١٨٠٠ مل
دقيق بر	٢٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع اللحم والماء والملح في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة.
٢. عند غليان الماء، تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء)، ثم يُغطّى القدر ويُترك على النار لمدة ٤٠ دقيقة.
٣. في إناء عميق يُخلط الدقيق مع اللبن جيدًا حتى يتجانسا، ثم يُضاف الخليط تدريجيًا إلى قدر اللحم مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق، بعدها يُضاف الفلفل الأسود.
٤. عند اكتمال النضج، تُقدَّم العبيلة ساخنة في إناء تقديم عميق.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٧٧٧٠	٥٢٦	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٨٦٠	١٢٦	ك.كالوري
الرطوبة	١١٦٠	٧٨,٧	غم
البروتين الكلي	١٤٠	٩,٥	غم
النيتروجين الكلي	٢٣	١,٥	غم
الدهون الكلية	١٤٠	٩,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	-	-	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٠	١,٣٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٩	١,٣	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	١٩	١,٣	غم
الرماد	١٢	٠,٨	غم
الكوليسترول	٦١١	٤١,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٦٩	٤,٦٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦١	٤,١٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥	٠,٣٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٦	٤,٤٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٥	٠,٣٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٣١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٥٧	٣,٨٤	غم
الكالسيوم	٥٤٤	٣٧	ملغم
الحديد	١٢	٠,٨٤	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٠١	١٤	ملغم
الفوسفور	١٤٢٠	٩٦	ملغم
البوتاسيوم	٣٠٦٠	٢٠٧	ملغم
الصوديوم	٢٨٧٠	١٩٤	ملغم
الكلوريد	٣٩	٣	ملغم
الزنك	٢٢	١,٤٦	ملغم
النحاس	١	٠,٠٦٧	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٥٠	٣,٤	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٧٦	٥,١	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١	٠,٠٩	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٤	٠,٩٦	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٨	٠,٥٣	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٤	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٨٠٨	٥٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

عبيلة بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دجاج بالعظم مقطع مكعبات متوسطة	٨٠٠ غم
فلفل أسود مطحون	٤ غم
ملح	٦ غم

المكونات	المقادير
لبن بقر طازج	٤٠٠ مل
ماء	١,٨ لتر
دقيق بر	٢٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. يُوضع الدجاج والماء والملح في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة الحرارة.
٢. عند غليان الماء، تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء)، ثم يُغطّى القدر ويُترك على النار لمدة ٤٠ دقيقة.
٣. في إناء عميق يُخلط الدقيق مع اللبن جيدًا حتى يتجانسا، ثم يُضاف الخليط تدريجيًا إلى قدر الدجاج مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق، بعدها يُضاف الفلفل الأسود.
٤. عند اكتمال النضج، تُقدَّم العبيلة ساخنة في إناء تقديم عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٤٣٢٠	٣٢١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٠٣٠	٧٧	ك.كالوري
الرطوبة	١١٥٠	٨٥,٠	غم
البروتين الكلي	١٢٥	٩,٣	غم
النيتروجين الكلي	٢٠	١,٥	غم
الدهون الكلية	٦٩	٥,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	-	-	غم
الكربوهيدرات الكلية	-	-	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٣٢	٢,٤	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٢٧	٢,٠	غم
الرماد	١٣	٠,٩	غم
الكوليسترول	٥٥٧	٤١,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٥	١,٨٣	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٩	٢,١٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٤	١,٠٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤٣	٣,٢١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٣	٠,٩٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٦	١,٩٣	غم
الكالسيوم	٤٠٦	٣٠	ملغم
الحديد	٧	٠,٥٤	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٨٢	١٤	ملغم
الفوسفور	١٣٢٠	٩٨	ملغم
البوتاسيوم	٢٧٢٠	٢٠٢	ملغم
الصوديوم	٢٣١٠	١٧٢	ملغم
الكلوريد	٢٩	٢	ملغم
الزنك	٨	٠,٥٨	ملغم
النحاس	١	٠,٠٤٠	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٦٧٤	٥٠	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٠	٢,٢	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٧	٠,٥	ملغم
فيتامين ك	٢٢٦	١٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١	٠,٠٩	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٢	١,٦	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٨	٠,٦	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٥	٣,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٨١	٦,٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

عريكة الباحة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٣٦٠ غم
عسل	٥٠ غم
ملح	١٢ غم

المكونات	المقادير
سمن	١١٠ غم
ماء	٤٠٠ مل
تمر "للتزيين"	١٥٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. يُوضع الدقيق في إناء عميق، ويُذاب الملح في قليل من الماء ثم يُسكب على الدقيق، بعدها يُضاف باقي الماء تدريجيًا ويُعجن باليد لمدة دقيقتين حتى تتكون عجينة شبه سائلة.
٢. تُسكب العجينة على صاج ساخن موضوع على نار متوسطة الحرارة، وتُفرد لتُشكّل طبقة متوسطة السماكة.
٣. تُترك العجينة لمدة دقيقتين حتى تنضج من الأسفل وتظهر فقاعات على السطح، ثم تُقلب على الجهة الأخرى لمدة دقيقتين. تُكرر عملية التقليب حتى تنضج من جميع الجهات.
٤. يُفتّ قرص الخبز باليد أو بملعقة خشبية، ثم يُضاف جزء من السمن والعسل ويُخلط حتى تتفتت العجينة إلى قطع صغيرة متماسكة.
٥. تُسكب الكمية المتبقية من السمن والعسل على الوجه، ثم تُزين بالتمر.
٦. تُقدّم ساخنة في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٦٠٠	١١٥٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٥٤٠	٢٧٥	ك.كالوري
الرطوبة	٣٣٥	٣٦,٣	غم
البروتين الكلي	٦٣	٦,٩	غم
النيتروجين الكلي	١٠	١,١	غم
الدهون الكلية	٨٩	٩,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٢٦	٣٥,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤١٨	٤٥,٣	غم
السكريات الكلية	١٥١	١٦,٣	غم
السكريات المضافة	٥٠	٥,٤	غم
الألياف الكلية	٩٢	١٠,٠	غم
الألياف الذائبة	١٣	١,٤	غم
الألياف غير الذائبة	٧٩	٨,٦	غم
الرماد	١٧	١,٩	غم
الكوليسترول	٢١٢	٢٣,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥٨	٦,٢٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢١	٢,٣١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٧	٠,٧١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٨	٣,٠٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٢,٧١	٠,٢٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,١٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٥٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٨	١,٩٥	غم
الكالسيوم	٢٧٤	٣٠	ملغم
الحديد	١٢	١,٣١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٩٢	٦٤	ملغم
الفوسفور	١٦٧٠	١٨١	ملغم
البوتاسيوم	٢٥٢٠	٢٧٣	ملغم
الصوديوم	٤٤١٠	٤٧٨	ملغم
الكلوريد	٧١	٨	ملغم
الزنك	١١	١,١٤	ملغم
النحاس	٢	٠,٢٠٧	ملغم
المنغنيز	١٢	١,٢٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٧٣٨	٨٠,٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١٩	٢,١	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٨	٠,٩٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٥	٠,٥٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٦	٥,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٧٦٣	١٩١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٢	١,٣	مكغم

اسم الوصفة

عصيدة بر باللحم / عصيدة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات المرق	المقادير
لحم غنم بعظم مقطع مكعبات متوسطة	٤٠٠ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
ملح	٣٠ غم
ماء	٢ لتر

مكونات العصيدة	المقادير
ماء مغلي	٦٠٠ مل
دقيق بر	٣٠٠ غم
ملح	٢ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد المرق:

١. يُسكب الماء في قدر متوسط الحجم ويُوضع على الموقد على درجة حرارة متوسطة، ثم يُضاف إليه اللحم والملح، ويُغطّى القدر ويُترك لمدة ساعة.

٢. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) الظاهرة على سطح الماء المغلي باستخدام ملعقة الطبخ.

طريقة إعداد العصيدة:

١. يُوضع الملح ونصف كمية الماء المغلي في قدر آخر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق تدريجيًا وتُعصد المكونات بمضراب المسواط لمدة ٥ دقائق.

٢. تُسكب باقي كمية الماء تدريجيًا، وتُعصد المكونات مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق حتى تُصبح عجينة ليّنة.

٣. يُضاف ١٥٠ مل من مرق اللحم إلى العجينة، وتُعصد المكونات مرة أخرى لمدة دقيقتين لإكسابها نكهة اللحم.

٤. بعد النضج تُقدّم عصيدة البر في إناء التقديم: (طبق عميق للمرق يُزين بالفلفل الأسود) و(طبق مسطح للعصيدة).

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٥٦٠٠	٢٥٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٣٤٠	٦٠	ك.كالوري
الرطوبة	١٨٧٠	٨٤,٣	غم
البروتين الكلي	٩٦	٤,٣	غم
النيتروجين الكلي	١٦	٠,٧	غم
الدهون الكلية	٣٠	١,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٤١	٦,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٩٣	٨,٦٧	غم
السكريات الكلية	٥٦	٢,٥	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٤٧	٢,١	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٤٧	٢,١	غم
الرماد	٢٨	١,٣	غم
الكوليسترول	١٧٨	٨,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٣	٠,٥٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٢	٠,٥٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,١٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٦	٠,٧٤	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤	٠,١٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١١	٠,٥٢	غم
الكالسيوم	٢٥٠	١١	ملغم
الحديد	١١	٠,٤٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤١٩	١٩	ملغم
الفوسفور	١٥٨٠	٧١	ملغم
البوتاسيوم	٢٢٩٠	١٠٣	ملغم
الصوديوم	١١٥٠٠	٥١٨	ملغم
الكلوريد	١٢٦	٦	ملغم
الزنك	١٧	٠,٧٧	ملغم
النحاس	١	٠,٠٦٣	ملغم
المنغنيز	٧	٠,٣٠٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	١٥٩٣	٧٢	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣١	١,٤	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٥	٠,٢٤	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٥٢	٢,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٥٢	٢٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

عصيدة بر بالدجاج / عصيدة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات المرق	المقادير
دجاج بعظم مقطع مكعبات متوسطة	٤٠٠ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
ملح	٣٠ غم
ماء	٢ لتر

مكونات العصيدة	المقادير
ماء مغلي	٦٠٠ مل
دقيق بر	٣٠٠ غم
ملح	٢ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد المرق:

١. يُسكب الماء في قدر متوسط الحجم ويُوضع على الموقد على درجة حرارة متوسطة، ثم يُضاف إليه الدجاج والملح، ويُغطّى القدر ويُترك لمدة ٤٥ دقيقة.

٢. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) الظاهرة على سطح الماء المغلي باستخدام ملعقة الطبخ.

طريقة إعداد العصيدة:

١. يُوضع الملح ونصف كمية الماء المغلي في قدر آخر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق تدريجيًا وتُعصد المكونات بمضراب المسواط لمدة ٥ دقائق.

٢. تُسكب باقي كمية الماء تدريجيًا، وتُعصد المكونات مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق حتى تُصبح عجينة ليّنة.

٣. يُضاف ١٥٠ مل من مرق الدجاج إلى العجينة، وتُعصد المكونات مرة أخرى لمدة دقيقتين لإكسابها نكهة الدجاج.

٤. بعد النضج تُقدّم عصيدة البر في إناء التقديم: (طبق عميق للمرق يُزين بالفلفل الأسود) و(طبق مسطح للعصيدة).

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦١٤٠	٢٤٤	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٤٧٠	٥٨	ك.كالوري
الرطوبة	٢١٣٠	٨٤,٦	غم
البروتين الكلي	١١٧	٤,٧	غم
النيتروجين الكلي	١٩	٠,٨	غم
الدهون الكلية	٣٤	١,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٤٢	٥,٦٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢١٠	٨,٣٣	غم
السكريات الكلية	٣٧	١,٥	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٦٦	٢,٦	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٦٢	٢,٥	غم
الرماد	٣٢	١,٣	غم
الكوليسترول	٢١٠	٨,٣٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٠	٠,٣٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٤	٠,٥٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٠	٠,٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٤	٠,٩٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٩	٠,٣٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٣	٠,٥	غم
الكالسيوم	٢٦٥	١١	ملغم
الحديد	١١	٠,٤٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٠٦	٢٠	ملغم
الفوسفور	١٩٨٠	٧٩	ملغم
البوتاسيوم	٢٩٧٠	١١٨	ملغم
الصوديوم	١٢٢٠٠	٤٨٣	ملغم
الكلوريد	١٨٨	٧	ملغم
الزنك	١٢	٠,٤٧	ملغم
النحاس	٢	٠,٠٦	ملغم
المنغنيز	٨	٠,٣٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٥٩٥	٢٤	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٠	١,٢	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٠٠	٤,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٢	٠,٠٧	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٦٤	٦,٥	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٩٢	٣,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٧٢١	٢٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٥	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

كُسكسيُة باللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات اللحم	المقادير
لحم غنم مقطع قطعًا متوسطة	٦٠٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٢٠ غم
طماطم مقطع قطعًا صغيرة	١٥٠ غم
كزبرة جافة مطحونة	٥ غم
فلفل أسود مطحون	٤ غم
كمون مطحون	٤ غم
كركم مطحون	٢ غم
زيت زيتون	٥٠ مل
ملح	٦ غم
ماء	١,٥ لتر
مكونات الكُسكسيُة	**المقادير**
ملح	١ غم
دقيق حنطة	٦٠٠ غم
ماء	٤٠٠ مل
سمن مذاب	٥٠ مل

مكونات الإدام	المقادير
كوسا مقطعة أرباعًا طولية	١٠٠ غم
فلفل رومي مقطعًا أرباعًا	١٠٠ غم
قرع أصفر مقطع أرباعًا طولية	١٠٠ غم
قرع أخضر مقطع أرباعًا طولية	١٠٠ غم
جزر مقشر ومقطع أرباعًا طولية	١٠٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا صغيرة	١٥٠ غم
بقدونس طازج مفروم	٦٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٢٠ غم
فلفل أخضر حار	٤٠ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
كمون مطحون	٤ غم
كزبرة جافة مطحونة	٥ غم
كركم مطحون	٢ غم
ماء مغلي	١,٥ لتر
سمن	٦٠ غم
ملح	٤ غم
زيت زيتون	٥٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد اللحم:

١. يُوضع الزيت في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف اللحم ويُشوَّح بملعقة الطبخ لمدة ١٠ دقائق حتى يكتسب اللون البني.
٢. تُضاف البصل والطماطم والملح والبهارات المطحونة (فلفل أسود، كركم، كمون، كزبرة جافة)، وتُحرَّك المكونات لمدة ١٥ دقيقة حتى تذبل الطماطم.
٣. يُسكب الماء في القدر، ثم يُغطّى ويُترك لمدة ساعة.

طريقة إعداد الإدام:

١. يُوضع الزيت في قدر آخر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُشوَّح بملعقة الطبخ لمدة دقيقتين حتى يكتسب اللون الذهبي.
٢. تُضاف الطماطم والملح والبهارات (فلفل أسود، كركم، كمون، كزبرة جافة)، وتُحرَّك المكونات لمدة ١٥ دقيقة حتى تتجانس.
٣. تُضاف الجزر والكوسا والبقدونس والقرع الأصفر والقرع الأخضر والفلفل الحار والفلفل الرومي والسمن، وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين.
٤. يُضاف اللحم المسلوق مع مرقته والماء إلى القدر، وتُخفض النار إلى هادئة، ويُغطّى القدر لمدة ١٥ دقيقة.

طريقة إعداد الكسكسيّة:

١. يُذاب الملح في كوب ماء ويُحرّك جيدًا.
٢. يُوضع دقيق الحنطة في إناء عميق، ثم يُرش عليه قليل من محلول الماء والملح، ويُفرك باليد لمدة ٥ دقائق حتى يتشرب نصف كمية الماء ويتحول إلى حبيبات صغيرة.
٣. يُسكب الإدام في الطبقة السفلية من قدر الكسكسيّة على نار متوسطة، ثم تُوضع حبيبات دقيق الحنطة في الطبقة العلوية، ويُغطّى القدر لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. يُضاف السمن على حبيبات الدقيق، وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تتجانس.
٥. بعد النضج تُوضع حبيبات الدقيق في طبق عميق، ثم يُسكب فوقها الإدام.
٦. تُقدَّم الكسكسيّة في طبق التقديم (طبق عميق).

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٩٧٠٠	٥٠٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٧١٠	١١٩	ك.كالوري
الرطوبة	٣٠٠٠	٧٦,١	غم
البروتين الكلي	١٦٨	٤,٣	غم
النيتروجين الكلي	٢٨	٠,٧	غم
الدهون الكلية	٢٩٨	٧,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٧٦	٧,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٩٥	١٠,٠	غم
السكريات الكلية	٥٤	١,٤	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٣٠	٣,٣	غم
الألياف الذائبة	١٤	٠,٤	غم
الألياف غير الذائبة	١١٦	٢,٩	غم
الرماد	٦٨	١,٧	غم
الكوليسترول	٥٥٢	١٤,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٣٤	٣,٤	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٢٥	٣,١٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣٣	٠,٨٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٥٨	٤,٠	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢٩	٠,٧٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١١٨	٢,٩٩	غم
الكالسيوم	١١٠٠	٢٨	ملغم
الحديد	٥٦	١,٤١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٥٥٠	٣٩	ملغم
الفوسفور	٤٤٢٠	١١٢	ملغم
البوتاسيوم	٩٣٨٠	٢٣٨	ملغم
الصوديوم	٦٠٤٠	١٥٣	ملغم
الكلوريد	١١٥	٣	ملغم
الزنك	٦٠	١,٥١	ملغم
النحاس	٦	٠,١٥٧	ملغم
المنغنيز	١٤	٠,٣٥٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٥٤	١,٤	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٢٥	٠,٦	ملغم
فيتامين ك	٣١٠	٧,٩	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٤	٠,١٠	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٢	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٥٤	١,٤	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٥٨	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢٤٤٧	٦٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٣٩	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

كُسكسيُة بالدجاج

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

مكونات الدجاج	المقادير
دجاج مقطع قطعًا متوسطة	٦٠٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٢٠ غم
طماطم مقطع قطعًا صغيرة	١٥٠ غم
كزبرة جافة مطحونة	٥ غم
فلفل أسود مطحون	٤ غم
كمون مطحون	٤ غم
كركم مطحون	٢ غم
زيت زيتون	٥٠ مل
ملح	٦ غم
ماء	١,٥ لتر
مكونات الكُسكسيُة	**المقادير**
ملح	١ غم
دقيق حنطة	٦٠٠ غم
ماء	٤٠٠ مل
سمن مذاب	٥٠ مل

مكونات الإدام	المقادير
كوسا مقطعة أرباعًا طولية	١٠٠ غم
فلفل رومي مقطع أرباعًا	١٠٠ غم
قرع أصفر مقطع أرباعًا طولية	١٠٠ غم
قرع أخضر مقطع أرباعًا طولية	١٠٠ غم
جزر مقشر ومقطع أرباعًا طولية	١٠٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا صغيرة	١٥٠ غم
بقدونس طازج مفروم	٦٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٢٠ غم
فلفل أخضر حار	٤٠ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
كمون مطحون	٤ غم
كزبرة جافة مطحونة	٥ غم
كركم مطحون	٢ غم
ماء مغلي	١,٥ لتر
سمن	٦٠ غم
ملح	٤ غم
زيت زيتون	٥٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد الدجاج:

١. يُوضع الزيت في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف الدجاج ويُشوَّح بملعقة الطبخ لمدة ١٠ دقائق حتى يكتسب اللون البني.
٢. تُضاف البصل والطماطم والملح والبهارات المطحونة (فلفل أسود، كركم، كمون، كزبرة جافة)، وتُحرَّك المكونات لمدة ١٥ دقيقة حتى تذبل الطماطم.
٣. يُسكب الماء في القدر، ثم يُغطّى ويُترك لمدة ساعة.

طريقة إعداد الإدام:

١. يُوضع الزيت في قدر آخر متوسط الحجم على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُشوَّح بملعقة الطبخ لمدة دقيقتين حتى يكتسب اللون الذهبي.
٢. تُضاف الطماطم والملح والبهارات (فلفل أسود، كركم، كمون، كزبرة جافة)، وتُحرّك المكونات لمدة ١٥ دقيقة حتى تتجانس.
٣. تُضاف الجزر والكوسا والبقدونس والقرع الأصفر والقرع الأخضر والفلفل الحار والفلفل الرومي والسمن، وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين.
٤. يُضاف الدجاج المسلوق مع مرقته والماء إلى القدر، وتُخفض النار إلى هادئة، ويُغطّى القدر لمدة ١٥ دقيقة.

طريقة إعداد الكسكسيّة:

١. يُذاب الملح في كوب ماء ويُحرّك جيدًا.
٢. يُوضع دقيق الحنطة في إناء عميق، ثم يُرش عليه قليل من محلول الماء والملح، ويُفرك باليد لمدة ٥ دقائق حتى يتشرب نصف كمية الماء ويتحول إلى حبيبات صغيرة.
٣. يُسكب الإدام في الطبقة السفلية من قدر الكسكسيّة على نار متوسطة، ثم تُوضع حبيبات دقيق الحنطة في الطبقة العلوية، ويُغطّى القدر لمدة ٣٠ دقيقة.
٤. يُضاف السمن على حبيبات الدقيق، وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تتجانس.
٥. بعد النضج تُوضع حبيبات الدقيق في طبق عميق، ثم يُسكب فوقها الإدام.
٦. تُقدَّم الكسكسيّة في طبق التقديم (طبق عميق).

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٢٣٠٠	٥٥٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٥٣٢٠	١٣٣	ك.كالوري
الرطوبة	٢٨٩٠	٧٢,١	غم
البروتين الكلي	١٩١	٤,٨	غم
النيتروجين الكلي	٣١	٠,٨	غم
الدهون الكلية	٢٦٣	٦,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٦٧	١١,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦٢٧	١٥,٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٤٤	٣,٦	غم
الألياف الذائبة	١٣	٠,٣	غم
الألياف غير الذائبة	١٣١	٣,٣	غم
الرماد	٣٥	٠,٩	غم
الكوليسترول	٧٢٠	١٨,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٩٧	٢,٤٤	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١٧	٢,٩٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤٤	١,٠٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٦١	٤,٠١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤٠	١,٠١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١١٠	٢,٧٥	غم
الكالسيوم	١٣٨٠	٣٥	ملغم
الحديد	٤٨	١,٢١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٦٥٠	٤١	ملغم
الفوسفور	٤٩٢٠	١٢٣	ملغم
البوتاسيوم	٩٣٢٠	٢٣٣	ملغم
الصوديوم	٥٤٧٠	١٣٧	ملغم
الكلوريد	٨٨	٢	ملغم
الزنك	٥٤	١,٣٦	ملغم
النحاس	٦	٠,١٥٠	ملغم
المنغنيز	١٥	٠,٣٦٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٤٤	١,١	ملغم
فيتامين ك	٥٠٧	١٣	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١٢	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٥٢	١,٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٤٠	١,٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٨٠	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤١٢١	١٠٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٤٠	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

كبسة بلحم الغنم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم مقطع قطعًا متوسطة	٦٦٧ غم
لية غنم مقطعة قطعًا صغيرة	٨٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا متوسطة	٢١٣ غم
بصل مقطع قطعًا متوسطة	٩٣ غم

المكونات	المقادير
فلفل أسود مطحون	٥ غم
أرز عنبر	٦٠٠ غم
ملح	٣٦ غم
ماء	٢,٨ لتر

طريقة الإعداد والتحضير



١. تُوضع اللّيّة في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق حتى تذوب.
٢. يُضاف البصل إلى القدر ويُشوَّح بملعقة الطبخ لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي.
٣. تُضاف الطماطم وتُحرَّك المكونات لمدة ٣ دقائق حتى تذوب.
٤. يُضاف اللحم والملح والفلفل الأسود والماء، وتُترك المكونات على النار لمدة ١٥ دقيقة.
٥. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) التي تظهر على سطح المرق بواسطة الملعقة.
٦. يُغطّى القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة.
٧. يُضاف الأرز إلى القدر ويُغطّى لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج.
٨. بعد النضج تُقدَّم الكبسة في طبق مسطّح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٦٨٠٠	٦٥٩	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٠٢٠	١٥٨	ك.كالوري
الرطوبة	١٦٩٠	٦٦,٢	غم
البروتين الكلي	١٢٠	٤,٧	غم
النيتروجين الكلي	١٩	٠,٧	غم
الدهون الكلية	١٥٤	٦,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٥٠٩	٢٠,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥٦٠	٢٢,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٤٧	١,٨	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٥٢	٢,٠	غم
الرماد	٣٠	١,٢	غم
الكوليسترول	٣٦٥	١٤,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٧٥	٢,٩٣	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦٦	٢,٦١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٧	٠,٢٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٧٣	٢,٨٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٦,٣٧	٠,٢٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٦	٠,٢٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٦٢	٢,٤٥	غم
الكالسيوم	٢٩٣	١٢	ملغم
الحديد	١٧	٠,٦٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٤٧	١٠	ملغم
الفوسفور	١٣٧٠	٥٤	ملغم
البوتاسيوم	٣٥٣٠	١٣٩	ملغم
الصوديوم	١٢٧٠٠	٤٩٧	ملغم
الكلوريد	٢٣٩	٩	ملغم
الزنك	٣١	١,٢١	ملغم
النحاس	٢	٠,٠٩٧	ملغم
المنغنيز	٣	٠,١٣٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	١٠٤٤	٤١	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٤١	١,٦	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٢	٠,٠٧	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٠	٠,٣٩	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٠	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	١	٠,٠٤	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٤	١,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٦٠٣	٢٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

كبسة بلحم الحاشي

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم حاشي مقطع قطعًا متوسطة	٦٦٧ غم
لية حاشي مقطعة قطعًا صغيرة	٨٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا متوسطة	٢١٣ غم
بصل مقطع قطعًا متوسطة	٩٣ غم

المكونات	المقادير
فلفل أسود مطحون	٥ غم
أرز حبة قصيرة مغسول	٦٠٠ غم
ملح	٣٦ غم
ماء	١,٥ لتر

طريقة الإعداد والتحضير



١. تُوضع الليّة في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق حتى تذوب.
٢. يُضاف البصل إلى القدر ويُشوَّح بملعقة الطبخ لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي.
٣. تُضاف الطماطم وتُحرَّك المكونات لمدة ٣ دقائق حتى تذوب.
٤. يُضاف اللحم والملح والفلفل الأسود والماء، وتُترك المكونات على النار لمدة ١٥ دقيقة.
٥. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) التي تظهر على سطح المرق بواسطة الملعقة.
٦. يُغطّى القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة.
٧. يُضاف الأرز إلى القدر ويُغطّى لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج.
٨. بعد النضج تُقدَّم الكبسة في طبق مسطّح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٦٦٠٠	٧٩٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٩٦٠	١٨٩	ك.كالوري
الرطوبة	١٢٣٠	٥٨,٩	غم
البروتين الكلي	١٤٨	٧,١	غم
النيتروجين الكلي	٢٤	١,١	غم
الدهون الكلية	١٥٤	٧,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٦٧	٢٢,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥١٦	٢٤,٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٤٥	٢,٢	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٤٥	٢,٢	غم
الرماد	٤٠	١,٩	غم
الكوليسترول	٣٠٠	١٤,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٨١	٣,٨٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦٠	٢,٨٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٨	٠,٣٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٧	٣,٢٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٥	٠,٢٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧	٠,٣٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٧	٢,٢٧	غم
الكالسيوم	٣٢٠	١٥	ملغم
الحديد	١٤	٠,٦٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٣٦	١١	ملغم
الفوسفور	١٤٨٠	٧١	ملغم
البوتاسيوم	٣٦٢٠	١٧٣	ملغم
الصوديوم	١٣٩٠٠	٦٦٤	ملغم
الكلوريد	٢٤٧	١٢	ملغم
الزنك	٢٢	١,٠٥	ملغم
النحاس	٢	٠,٠٩٣	ملغم
المنغنيز	٣	٠,١٥٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	١٥٠٦	٧٢,٠	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٢٢	١,١	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٢١	١,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٢	٠,٠٩	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٥	٠,٧١	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٦	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	١	٠,٠٣	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٢	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١١٥٠	٥٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

كبسة بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دجاج مقطع قطعًا متوسطة	٦٦٧ غم
لية مقطعة قطعًا صغيرة	٨٠ غم
طماطم مقطعة قطعًا متوسطة	٢١٣ غم
بصل مقطع قطعًا متوسطة	٩٣ غم
فلفل أسود مطحون	٥ غم
أرز حبة قصيرة مغسول	٦٠٠ غم
ملح	٣٦ غم
ماء	١,٥ لتر

طريقة الإعداد والتحضير

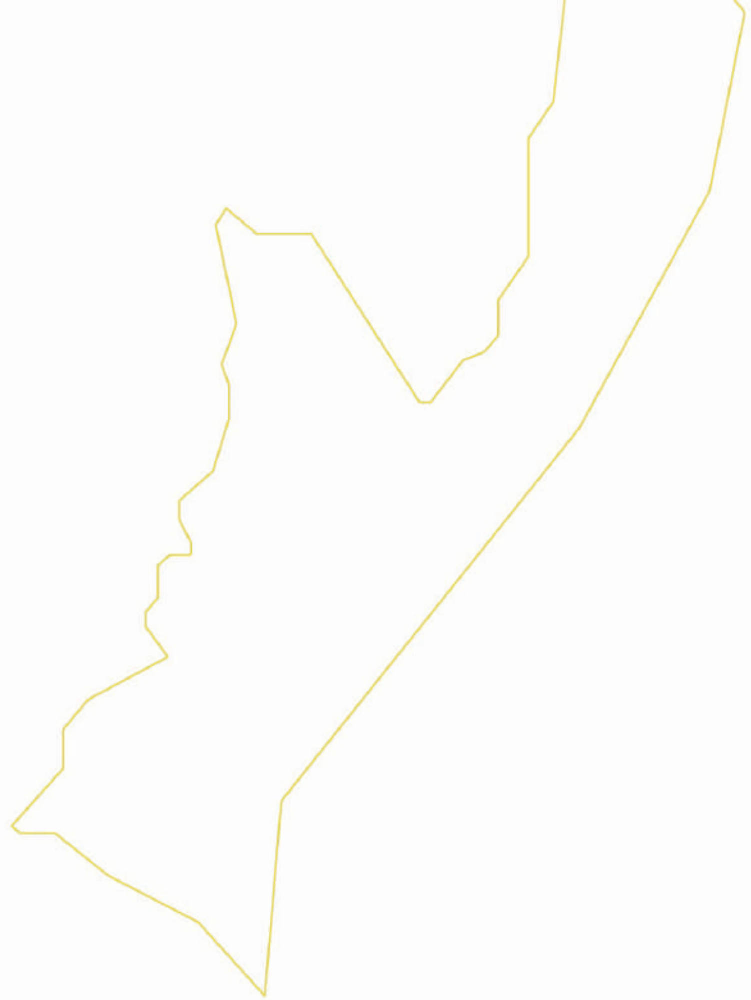
١. تُوضع اللّيّة في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق حتى تذوب.
٢. يُضاف البصل إلى القدر ويُشوَّح بملعقة الطبخ لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي.
٣. تُضاف الطماطم وتُحرَّك المكونات لمدة ٣ دقائق حتى تذوب.
٤. يُضاف الدجاج والملح والفلفل الأسود والماء، وتُترك المكونات على النار لمدة ١٥ دقيقة.
٥. تُزال طبقة الريم (الرغوة البيضاء) التي تظهر على سطح المرق بواسطة الملعقة.
٦. يُغطّى القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة.
٧. يُضاف الأرز إلى القدر ويُغطّى لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج.
٨. بعد النضج تُقدَّم الكبسة في طبق مسطّح.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٥٤٠٠	٧٨٤	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٦٧٠	١٨٧	ك.كالوري
الرطوبة	١١٤٠	٥٨,٢	غم
البروتين الكلي	١٦٥	٨,٤	غم
النيتروجين الكلي	٢٦	١,٣	غم
الدهون الكلية	١١٠	٥,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٩٠	٢٥,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥١٠	٢٦,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٦	١,٤	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٢٧	١,٤	غم
الرماد	٣١	١,٦	غم
الكوليسترول	٤٦٤	٢٣,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٤	٢,٢٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٩	٢,٥١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٥	٠,٧٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٤	٣,٢٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٤	٠,٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٥	٢,٢٩	غم
الكالسيوم	٢٢٩	١٢	ملغم
الحديد	١٠	٠,٤٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٧٥	١٤	ملغم
الفوسفور	١٦١٠	٨٢	ملغم
البوتاسيوم	٣٨٤٠	١٩٦	ملغم
الصوديوم	١٣١٠٠	٦٦٦	ملغم
الكلوريد	٢١٨	١١	ملغم
الزنك	٢١	١,٠٥	ملغم
النحاس	٢	٠,١٠٠	ملغم
المنغنيز	٣	٠,١٧٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	١٤٥١	٧٤	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	١٢	٠,٦	ملغم
فيتامين ك	٢٤٨	١٢,٦	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٢	٠,٠٩	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٩	١,٥	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٤٢	٢,١	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٢	٠,٠٩	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٩	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٠٠٠	٥١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم



الحدود الشمالية

التشريبة باللحم
٢٢٤



التشريبة بالدجاج
٢٢٦



اللخوفة/ اللخيفة/ القيمي باللحم
٢٢٨



خبز المصالي
٢٣٠



المنسف /المليحية
٢٣٢



اسم الوصفة

التشريبة باللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات خبز الشراك	المقادير
دقيق بر	٣٢٠ غم
ماء	٢٨٠ مل
ملح	٣ غم
مكونات التشريبة	**المقادير**
لحم غنم بالشحم وبالعظم مقطع قطعًا متوسطة	٤٨٠ غم
ملح	٨ غم
ليمون أسود	حبة

تكملة مكونات التشريبة	المقادير
كركم مطحون	٢ غم
ماء ساخن	١,٦ لتر
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٤٨ غم
فلفل أسود مطحون	١ غم
أعواد قرفة	٦ غم
زيت	٤٠ مل
خبز شراك معد مسبقًا	٣٢٠ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد خبز الشراك:

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى يتماسك قوام العجينة، ثم يُغطّى الوعاء وتُترك العجينة لترتاح مدة ٣٠ دقيقة.
٢. يُنثر الدقيق على طبق مسطّح، ثم تُشكَّل كرات صغيرة من العجينة باليد وتوضع في الطبق.
٣. يُنثر الدقيق على سطح مستوٍ، ثم تُفرد العجينة باليد وتُفرد باستخدام الفرّادة اليدوية، وبعدها تُفرد في الهواء على راحتي اليدين حتى يتشكل قرص دائري رقيق. يُطهى القرص على صاج مُسخَّن مسبقًا لمدة دقيقتين، مع التقليب المستمر كل ٣٠ ثانية. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
٤. يُوضع الخبز في وعاء عميق، ويُغطّى بقطعة قماشية أو غطاء، ويصبح جاهزًا.

طريقة إعداد التشريبة:

١. يُوضع الزيت والبصل في قدر الضغط على نار متوسطة، ويُشوَّح البصل لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي الفاتح.
٢. يُضاف اللحم ويُشوَّح لمدة دقيقة، ثم تُضاف أعواد القرفة والليمون الأسود والفلفل الأسود والكركم والملح، وتُحرَّك المكونات جيدًا.
٣. يُضاف الماء، ثم يُغطّى قدر الضغط ويُترك على نار عالية لمدة ١٠ دقائق. بعد ذلك تُخفّض النار إلى متوسطة ويُترك القدر لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج اللحم.
٤. يُقطّع خبز الشراك إلى قطع متوسطة ويوضع في وعاء عميق، ثم يُسكب عليه مرق اللحم، وتُحرَّك المكونات قليلاً، وتصبح التشريبة جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠١٠٠	٤٤٥	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٤٢٠	١٠٦	ك.كالوري
الرطوبة	١٧٢٠	٧٥,٦	غم
البروتين الكلي	١٠٦	٤,٧	غم
النيتروجين الكلي	١٧	٠,٧	غم
الدهون الكلية	١٠٢	٤,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢١٢	٩,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٢٦	١٤,٣	غم
السكريات الكلية	٣٠	١,٣	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١١٧	٥,١	غم
الألياف الذائبة	٥	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	١١٢	٤,٩	غم
الرماد	١٨	٠,٨	غم
الكوليسترول	٣٤٩	١٥,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٣	١,٤٤	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٠	١,٧٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢٦	١,١٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٦	٢,٨٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢٥	١,١٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٨	١,٦٩	غم
الكالسيوم	٤٣٤	١٩	ملغم
الحديد	١٦	٠,٧٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٧٠٤	٣١	ملغم
الفوسفور	١٩٣٠	٨٥	ملغم
البوتاسيوم	٣٨٤٠	١٦٩	ملغم
الصوديوم	٤٤٧٠	١٩٧	ملغم
الكلوريد	٥٩	٣	ملغم
الزنك	٣٠	١,٣٢	ملغم
النحاس	٣	٠,١١٧	ملغم
المنغنيز	٨	٠,٣٧٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٣	١,٤	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	١٦	٠,٧	ملغم
فيتامين ك	٣٨	١,٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٤٣	١,٩	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٦١	٢,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٧٩٦	٣٥	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

التشريبة بالدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات خبز الشراك	المقادير
دقيق بر	٣٢٠ غم
ماء	٢٥٢ مل
ملح	٣ غم

مكونات التشريبة	المقادير
دجاج	٤٨٠ غم
ملح	٨ غم
ليمون أسود	حبة
كركم مطحون	٢ غم
ماء ساخن	١,٦ لتر
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٤٨ غم
فلفل أسود مطحون	١ غم
أعواد قرفة	٦ غم
زيت	٤٠ مل
خبز شراك معد مسبقًا	٣٢٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد خبز الشراك:

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى يتماسك قوام العجينة، ثم يُغطّى الوعاء وتُترك العجينة لترتاح مدة ٣٠ دقيقة.
٢. يُنثر الدقيق على طبق مسطّح، ثم تُشكَّل كرات صغيرة من العجينة باليد وتوضع في الطبق.
٣. يُنثر الدقيق على سطح مستوٍ، ثم تُفرد العجينة باليد وتُفرد باستخدام الفرّادة اليدوية، وبعدها تُفرد في الهواء على راحتي اليدين حتى يتشكل قرص دائري رقيق. يُطهى القرص على صاج مُسخَّن مسبقًا لمدة دقيقتين، مع التقليب المستمر كل ٣٠ ثانية. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.
٤. يُوضع الخبز في وعاء عميق، ويُغطّى بقطعة قماشية أو غطاء، ويصبح جاهزًا.

طريقة إعداد التشريبة:

١. يُوضع الزيت والبصل في قدر الضغط على نار متوسطة، ويُشوّح البصل لمدة ٣ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبي الفاتح.
٢. يُضاف الدجاج ويُشوّح لمدة دقيقة، ثم تُضاف أعواد القرفة والليمون الأسود والفلفل الأسود والكركم والملح، وتُحرَّك المكونات جيدًا.
٣. يُضاف الماء ، ثم يُغطّى قدر الضغط ويُترك على نار عالية لمدة ١٠ دقائق. بعد ذلك تُخفّض النار إلى متوسطة ويُترك القدر لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الدجاج.
٤. يُقطّع خبز الشراك إلى قطع متوسطة ويوضع في وعاء عميق، ثم يُسكب عليه مرق الدجاج، وتُحرَّك المكونات قليلاً، وتصبح التشريبة جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٨٨٦٠	٤٠٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢١٢٠	٩٦	ك.كالوري
الرطوبة	١٦٩٠	٧٦,٦	غم
البروتين الكلي	١٣١	٥,٩	غم
النيتروجين الكلي	٢١	٠,٩	غم
الدهون الكلية	٦٨	٣,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٩١	٨,٦٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٩٤	١٣,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٠٩	٤,٩	غم
الألياف الذائبة	١٠	٠,٥	غم
الألياف غير الذائبة	٩٨	٤,٥	غم
الرماد	١٦	٠,٧	غم
الكوليسترول	٢٨٦	١٣,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٢	٠,٥٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٥	١,١٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣١	١,٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٥٥	٢,٥٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣٠	١,٣٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٢	١,٠٢	غم
الكالسيوم	٣٧٦	١٧	ملغم
الحديد	١٦	٠,٧٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٧٦٥	٣٥	ملغم
الفوسفور	٢٤٣٠	١١٠	ملغم
البوتاسيوم	٤٤١٠	٢٠٠	ملغم
الصوديوم	٤٦٨٠	٢١٣	ملغم
الكلوريد	٦٣	٣	ملغم
الزنك	٢٠	٠,٩٢	ملغم
النحاس	٢	٠,١١٣	ملغم
المنغنيز	٨	٠,٣٨٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	١٥	٠,٧	ملغم
فيتامين ك	١٣٢	٦,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٣٣	١,٥	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٥٤	٧,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٥١٢	٦٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢١	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

اللخوفة / اللخيفة / اللقيمي باللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات إعداد اللحم	المقادير
لحم غنم بعظم مقطع قطعًا متوسطة	٥٠٠ غم
بصل مقطع قطعًا كبيرة	١١٠ غم
ملح	١٠ غم
ماء	١,٣ لتر
هيل	٠,٥ غم
فلفل أسود	٠,٥ غم
أعواد قرنفل	٠,٥ غم
كركم جاف	٠,٥ غم
كزبرة جافة	٠,٥ غم
أعواد قرفة	٠,٥ غم

تكملة مكونات إعداد اللحم	المقادير
كركم مطحون	٢ غم
كزبرة جافة مطحونة	٢ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
هيل مطحون	٢ غم
قرفة مطحونة	٢ غم
قرنفل مطحون	٢ غم
مكونات إعداد الأرز	**المقادير**
أرز مصري	٢٥٠ غم
ملح	٥ غم
ماء لطهي الأرز	١ لتر

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد اللحم:

١. يُوضع اللحم والبصل في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة.
٢. تُضاف البهارات المطحونة (الكركم، الهيل، الفلفل الأسود، القرنفل، القرفة، الكزبرة الجافة) والبهارات الصحيحة (الكركم، الهيل، الفلفل الأسود، أعواد القرنفل، أعواد القرفة، الكزبرة الجافة)، ثم تُحرَّك المكونات جيدًا.
٣. يُقلَّب اللحم باستمرار لمدة ٥ دقائق بالملعقة حتى يكتسب نكهة البصل والفلفل الأسود.
٤. يُسكب ماء طهي اللحم، ثم يُغطّى القدر ويُترك على نار متوسطة لمدة ساعة حتى ينضج اللحم.

طريقة إعداد الأرز:

١. يُغسل الأرز ثلاث مرات بالماء في إناء عميق، ثم يُصفّى.
٢. يُسكب ماء طهي الأرز مع الملح في قدر صغير ويوضع على نار عالية حتى يغلي.
٣. يُضاف الأرز، ويُغطّى القدر حتى يغلي الماء، ثم يُحرّك الأرز من حين لآخر مع الهرس قليلًا، ويُترك لمدة ١٥ دقيقة حتى ينضج.

إعداد اللخوفة / اللخيفة / اللقيمي:

١. يُوضع الأرز في إناء فخاري، ثم يُرص فوقه اللحم ويُسقى بمرق طهي اللحم حتى يتشرب النكهة.
٢. تُقدَّم الوصفة ساخنة في الإناء الفخاري.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٨٠٩٠	٣٤٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٩٣٠	٨٢	ك.كالوري
الرطوبة	١٩٣٠	٨١,٩	غم
البروتين الكلي	٩٠	٣,٨	غم
النيتروجين الكلي	١٤	٠,٦	غم
الدهون الكلية	٧٠	٣,٠	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٢٠	٩,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٤٤	١٠,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٩	١,٢	غم
الألياف الذائبة	١٣	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	١٦	٠,٧	غم
الرماد	١٨	٠,٨	غم
الكوليسترول	٢٥٩	١١,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٦	١,٥٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٦	١,٠٨	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥	٠,٢٣	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣١	١,٣١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٤	١,٠٣	غم
الكالسيوم	١٠٨	٥	ملغم
الحديد	١٤	٠,٦٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٧٩	٨	ملغم
الفوسفور	٩٤٩	٤٠	ملغم
البوتاسيوم	٢٨٠٠	١١٩	ملغم
الصوديوم	٥٤٠٠	٢٢٩	ملغم
الكلوريد	٩١	٤	ملغم
الزنك	٢٤	١,٠٢	ملغم
النحاس	٢	٠,٠٨٣	ملغم
المنغنيز	٤	٠,١٧٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٢٤	١,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٨	١,٢	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٦	٠,٢٥	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٩٤	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٢٠٢	٥١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٤٧	٢,٠	مكغم

اسم الوصفة

خبز المصالي

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



مكونات خبز الشراك	المقادير
دقيق بر	٤٨٠ غم
ملح	٥ غم
ماء	٥٨٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. في وعاء عميق يُوضع الدقيق والملح ويُقلّبان، ثم يُضاف الماء تدريجيًا مع العجن المستمر باليد لمدة ٦ دقائق حتى يصبح قوام العجينة شبه سائل.
٢. تُغطّى العجينة وتُترك لترتاح في مكان جاف لمدة ٢٠ دقيقة.
٣. يُشعَل الفحم في المنقل حتى يصبح جمرًا، ثم يُوضع فوقه صاج مسطّح ويُترك ليسخن لمدة ١٠ دقائق.
٤. تُفرد كمية من العجينة باليد على كامل الصاج بسماكة متوسطة، وتُترك لمدة ٤ دقائق أو حتى يجف سطحها.
٥. يُقلَب الصاج ليصبح وجه العجينة على الجمر مباشرة دون أن تلتصق بقطع الفحم، وتُترك لمدة دقيقتين.
٦. بعد نضج الخبز، يُرش قليل من الماء على ظهر الصاج لتسهيل رفعه، ثم يُفصل الخبز عن الصاج باستخدام أداة حادة، ويُوضع في طبق التقديم.
٧. تُكرَّر العملية حتى انتهاء كمية العجين، ويصبح الخبز جاهزًا للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٥٤٠	٧٧٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٥٦٠	١٨٦	ك.كالوري
الرطوبة	٤١٩	٤٩,٨	غم
البروتين الكلي	٧٥	٨,٩	غم
النيتروجين الكلي	١٢	١,٤	غم
الدهون الكلية	١٠	١,٢	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٥٢	٣٠,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٣٢٨	٣٩,٠	غم
السكريات الكلية	٢٩	٣,٤	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٧٦	٩,٠	غم
الألياف الذائبة	١٠	١,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٦٥	٧,٨	غم
الرماد	٩	١,٠	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢	٠,٢٣	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١	٠,١٨	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦	٠,٧٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٨	٠,٩٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٦	٠,٦٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١	٠,١٦	غم
الكالسيوم	٢٦٨	٣٢	ملغم
الحديد	١٥	١,٧٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٦٤١	٧٦	ملغم
الفوسفور	١٢٢٠	١٤٥	ملغم
البوتاسيوم	٢٦١٠	٣١٠	ملغم
الصوديوم	٢١٨٠	٢٥٩	ملغم
الكلوريد	٣٠	٤	ملغم
الزنك	١٣	١,٥٤	ملغم
النحاس	٢	٠,٢٣٣	ملغم
المنغنيز	١٥	١,٧٨٣	ملغم
السيلينيوم	١٦٨	٢٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٢	٠,٢٥	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٦	٠,٧٠	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٠	١,٢	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٤	٠,٤٩	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٣	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٤	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٢٩	٥١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

المليحية / المنسف

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

مكونات خبز الشراك / الصاج	المقادير
دقيق بر	١٦٠ غم
ماء	١٢٠ مل
ملح	٢ غم
مكونات المريس (الجميد)	**المقادير**
مريس (بقل) مقطع قطعًا صغيرة	١٨٤ غم
ماء ساخن لنقع المريس	٢٤٠ مل
مكونات التزيين	**المقادير**
سمن غنم	١٦ غم
لوز ني شرائح	١٠ غم
صنوبر ني	١٢ غم
كاجو ني	١٦ غم
لوز ني مقشر ومقطع قطعًا صغيرة	١٢ غم

مكونات المليحية	المقادير
لحم غنم مع العظم بالشحم مقطع قطعًا متوسطة	٢ كغم
ملح للأرز	٦ غم
بصل مقطع مكعبات متوسطة الحجم	٢٠٠ غم
فلفل أسود مطحون	٣ غم
كزبرة جافة مطحونة	٤ غم
ورق غار	٢ غم
ماء فاتر لطهي اللحم	٤ لتر
خبز الشراك / الصاج معد مسبقًا	٢٨٠ غم
أرز حبة قصيرة مغسول ومنقوع لمدة ٣٠ دقيقة	٦٠٠ غم
سمن غنم للأرز	٢٢ غم
كركم مطحون	٢ غم
كمون مطحون	١ غم
ملح للحم	١٠ غم
جميد	٣٠٠ مل
ماء مغلي لطهي الأرز	٨٠٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد خبز الشراك/الصاج:

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى يتماسك قوام العجينة. يُغطّى الوعاء وتُترك العجينة لترتاح مدة ٣٠ دقيقة.

٢. يُنثر الدقيق على طبق مسطّح، وتُشكَّل كرات صغيرة من العجينة وتُوضع في الطبق.

٣. يُنثر الدقيق على سطح مستوٍ، ثم تُفرد العجينة باليد وتُفرد باستخدام الفرّادة اليدوية، وبعدها تُفرد في الهواء على راحتي اليدين حتى يتشكل قرص دائري رقيق. يُطهى القرص على صاج مُسخَّن مسبقًا لمدة دقيقتين، مع التقليب المستمر كل ٣٠ ثانية. تُكرر العملية حتى انتهاء الكمية.

٤. يُوضع الخبز في وعاء عميق، ويُغطّى بقطعة قماشية أو غطاء، ويصبح جاهزًا.





طريقة إعداد المريس (الجميد):

١. في وعاء عميق، يُسكب الماء الساخن وتُضاف قطع المريس (البقل)، ويُترك منقوعًا لمدة ٤٥ دقيقة.
٢. تُنقل المكونات إلى الخلاط الكهربائي وتُطحن حتى يصبح القوام ثقيلًا، ويصبح جاهزًا للاستخدام.

طريقة إعداد مكسرات التزيين:

١. يُسخَّن السمن في مقلاة، ثم يُضاف اللوز المبشور، واللوز المقطع، والكاجو، والصنوبر مع التحريك المستمر على نار هادئة لمدة دقيقة.
٢. تُرفع الحرارة إلى متوسطة وتُحرَّك المكسرات لمدة ٤ دقائق حتى تكتسب لونًا ذهبيًا.

طريقة إعداد الأرز:

١. في قدر عميق، يُوضع الأرز ويُغطّى بالماء، ثم يُضاف الملح ويُوضع على نار عالية حتى يغلي. بعد ذلك تُخفَّض الحرارة ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.
٢. يُضاف السمن على الوجه لمنع التصاق الأرز، ويُترك حتى ينضج.

طريقة إعداد اللحم:

١. في قدر كبير على نار عالية، يُوضع اللحم ويُسكب ماء السلق، ويُترك ١٥ دقيقة حتى تظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء).
٢. تُزال طبقة الريم من سطح المرق.
٣. في وعاء آخر، يُمزج البصل مع الكمون والفلفل الأسود والكزبرة والملح والكركم، ويُفرك جيدًا باليد لمدة ٤ دقائق حتى تمتزج البهارات.
٤. يُضاف خليط البصل والبهارات إلى قدر اللحم، ثم يُغطّى ويُترك على نار متوسطة لمدة ساعة و١٥ دقيقة حتى ينضج.

طريقة إعداد المليحية:

يُصفّى مرق اللحم ويُوضع في قدر آخر على نار متوسطة، ثم يُسكب المريس تدريجيًا مع التحريك المستمر حتى يثخن القوام ويغلي (١٠ دقائق).
تُضاف قطع اللحم ويُترك القدر على نار هادئة ١٠ دقائق إضافية، ثم يصبح جاهزًا.

طريقة تقديم المليحية:

١. يُفرد خبز الشراك في طبق التقديم الكبير ليغطي القاعدة.
٢. يُوضع الأرز فوق الخبز، ثم تُرتب قطع اللحم فوق الأرز.
٣. يُسكب حوالي ٠,٥ لتر من مرق اللحم الممزوج بالمريس فوق المكونات لتتشرب جيدًا.
٤. تُوزع المكسرات المقلية على الوجه.
٥. يُغطّى الطبق بطبقة من خبز الشراك، ويصبح جاهزًا للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٥٥٠٠	٦٤٤	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٦٠٩٠	١٥٤	ك.كالوري
الرطوبة	٢٦٣٠	٦٦,٥	غم
البروتين الكلي	٣٦٤	٩,٢	غم
النيتروجين الكلي	٥٨	١,٥	غم
الدهون الكلية	٢٩٤	٧,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٦٩	٩,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦٣٢	١٦,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٦٦	٦,٧	غم
الألياف الذائبة	١٢	٠,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٢٥٤	٦,٤	غم
الرماد	٣٠	٠,٧	غم
الكوليسترول	١٣٠٤	٣٣,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٢٣	٣,١٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٣١	٣,٣٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢٥	٠,٦٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٥٧	٣,٩٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	١٤	٠,٣٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢٤	٠,٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٢٦	٣,١٨	غم
الكالسيوم	٦٨٤	١٧	ملغم
الحديد	٣٥	٠,٨٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٨٢٧	٢١	ملغم
الفوسفور	٣٣٧٠	٨٥	ملغم
البوتاسيوم	٥٢٧٠	١٣٣	ملغم
الصوديوم	٩٦٣٠	٢٤٤	ملغم
الكلوريد	١١٨	٣,٠٠	ملغم
الزنك	٦٣	١,٦٠	ملغم
النحاس	٥	٠,١٢٠	ملغم
المنغنيز	٩	٠,٢٣٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٦٦	١,٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٦	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٩٨	٥,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٧١٢	٤٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٤٠	١,٠	مكغم



الجوف

اسم الوصفة

أذان الشايب

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات العجين	المقادير
دقيق بر	٤٨٠ غم
ملح للعجن	٤ غم
ماء	٤٠٠ مل
مكونات الطشة	**المقادير**
ثوم مقطع قطعًا صغيرة	٢٤ غم
سمن غنم	٢٤ غم
مكونات مرق أذان الشايب	**المقادير**
لبن غنم طازج	١٤٤٠ مل
بقل (أقط)	١٨٨ غم
ماء ساخن لمرس البقل	٣٢٠ مل

مكونات الحشوة	المقادير
لحم غنم مفروم	٣٦٠ غم
ملح للحشوة	٨ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٠٤ غم
فلفل أسود مطحون	٤ غم
بهارات مشكلة	٤ غم
كزبرة جافة مطحونة	٤ غم
كركم مطحون	٤ غم
سمن غنم	١٠ غم
زيت	١٦ مل
ثوم مقطع قطعًا صغيرة	١٦ غم

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد الحشوة:

١. توضع مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الزيت وسمن الغنم والبصل ويُقلّب لمدة دقيقة.
٢. يُضاف الثوم واللحم والفلفل الأسود والبهارات المشكلة والكزبرة والكركم والملح، وتُقلّب المكونات لمدة ٣ دقائق.
٣. تُخفَّض النار إلى هادئة، وتُغطّى المقلاة وتُترك لمدة ١٠ دقائق حتى تنضج الحشوة.

طريقة إعداد العجينة:

١. يُوضع الدقيق في وعاء عميق، ثم يُضاف الملح والماء تدريجيًا، وتُعجن المكونات باليد لمدة ٨ دقائق حتى يتماسك قوام العجين. ثم تُترك العجينة لترتاح ٢٠ دقيقة.
٢. يُنثر قليل من الدقيق على سطح مستوٍ، ثم تُفرد العجينة باليد والفرّادة حتى تصبح قرصًا دائريًا رقيقًا.
٣. تُقطع العجينة دوائر صغيرة باستخدام كأس زجاجي (قطره حوالي ٥ سم) مغطّى حوافه بالدقيق لتفادي الالتصاق. توضع الأقراص على طبق منثور بالدقيق، وتُكرر العملية حتى انتهاء كمية العجين.

طريقة أقراص حشو العجينة:

١. توضع ملعقة من الحشوة في وسط كل قرص عجين، وتُطوى الحواف لتأخذ شكل نصف دائرة.
٢. يُضغط على أحد الأطراف فوق السبابة حتى تلتصق الأطراف ببعضها، فيتشكل أسطوانة دائرية مجوّفة متوسطة الحجم.
٣. توضع الأقراص المحشوة على طبق مسطح حتى الانتهاء من الكمية.

طريقة تحضير مريس البقل(الجميد):

١. توضع قطع البقل في وعاء مع الماء الساخن وتُترك ٢٠ دقيقة حتى تذوب وتلين.
٢. يُخلط المزيج في الخلاط الكهربائي لمدة ٤ دقائق حتى يتكوّن سائل سميك القوام خالٍ من التكتلات.

طريقة عمل الطشة:

١. في مقلاة على نار متوسطة، يُوضع السمن حتى يذوب ويسخن (دقيقتان).
٢. يُضاف الثوم ويُحرّك دقيقة حتى يكتسب لونًا ذهبيًا أو أشقر.

طريقة إعداد اذان الشايب:

١. يُوضع قدر الضغط على نار متوسطة، ويُسكب فيه اللبن، ثم يُضاف مريس البقل مع التقليب المستمر حتى لا يفصل اللبن، ويُترك ١٢ دقيقة حتى يغلي.
٢. تُضاف أقراص العجين المحشوة إلى القدر مع التحريك المستمر، ثم يُغطّى القدر ويُترك ٢٠ دقيقة حتى تنضج.
٣. تُضاف الطشة إلى اللبن والعجين، وتُقلّب المكونات قليلاً، ثم يصبح الطبق جاهزًا للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٦٨٠٠	٥٨٨	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٠٠٠	١٤٠	ك.كالوري
الرطوبة	١٨٧٠	٦٥,٧	غم
البروتين الكلي	٨٢	٢,٩	غم
النيتروجين الكلي	١٢	٠,٤	غم
الدهون الكلية	١٣٠	٤,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٥٤٢	١٩,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٧٢٢	٢٥,٣	غم
السكريات الكلية	٣٣	١,٢	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٧٦	٦,٢	غم
الألياف الذائبة	١٠	٠,٣	غم
الألياف غير الذائبة	١٦٦	٥,٨	غم
الرماد	٥٢	١,٨	غم
الكوليسترول	٤٤٧	١٥,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٦١	٢,١٣	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٠	١,٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢٦	٠,٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٦	٢,٣١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢٥	٠,٨٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٨	١,٣٢	غم
الكالسيوم	٣٥٥٠	١٢٥	ملغم
الحديد	٢٧	٠,٩٦	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١١٥٠	٤٠	ملغم
الفوسفور	٥٣٢٠	١٨٧	ملغم
البوتاسيوم	٩٣٨٠	٣٢٩	ملغم
الصوديوم	٦٤٢٠	٢٢٥	ملغم
الكلوريد	١٣٨	٥	ملغم
الزنك	٤٧	١,٦٣	ملغم
النحاس	٣	٠,١١٣	ملغم
المنغنيز	١٦	٠,٥٦٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٧١٣	٢٥	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٣٢	١,١	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٦١	٢,١	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٨١	٦,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٦٠٦	٥٦	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

البكيلة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



مكونات خبز الشراك	المقادير
تمر "حلوة الجوف منزوع النوى"	٥٣٣ غم
دقيق السمح	٨٧ غم
سمن غنم	٥٣ غم
سمن غنم "للتزيين"	٦,٦ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع التمر في وعاء عميق، ثم يُضاف السمن وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين.
٢. يُضاف دقيق السمح تدريجيًا مع العجن المستمر باليد لمدة ٤ دقائق حتى تتجانس المكونات، وتُصبح جاهزة للتقديم.
٣. تُفرد البكيلة على طبق مسطّح على شكل دائري، ويُزيَّن وجهها بالسمن.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٩٢٤٠	١٣٦٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٢١٠	٣٢٧	ك.كالوري
الرطوبة	١٣٣	١٩,٧	غم
البروتين الكلي	٣٢	٤,٨	غم
النيتروجين الكلي	٥	٠,٨	غم
الدهون الكلية	٣٧	٥,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٠١	٥٩,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٦٤	٦٨,٧	غم
السكريات الكلية	٣١٥	٤٦,٦	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٦٢	٩,٢	غم
الألياف الذائبة	٨	١,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٦٢	٩,٢	غم
الرماد	٩	١,٤	غم
الكوليسترول	١٣٧	٢٠,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٤	٣,٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٩	١,٢٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣	٠,٤٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٢	١,٧٤	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,٤٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٨	١,١٦	غم
الكالسيوم	٢٦٤	٣٩	ملغم
الحديد	١٠	١,٤٤	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٧٠	٧٠	ملغم
الفوسفور	٥٥٤	٨٢	ملغم
البوتاسيوم	٣٣٥٠	٤٩٥	ملغم
الصوديوم	٧٩	١٢	ملغم
الكلوريد	١٢	٢	ملغم
الزنك	٨	١,١٣	ملغم
النحاس	٢	٠,٣٣٧	ملغم
المنغنيز	١٠	١,٤٩	ملغم
السيلينيوم	١٣٥	٢٠	مكغم
اليود	١١٠	١٦	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٢٨٨	٤٢,٧	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	١١	١,٦	ملغم
فيتامين ك	١٨	٢,٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٠	٠,٠٧	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٧	٢,٥	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	١	٠,٠٩	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٧	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢٤٣٤	٣٦٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٧	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

التطماج / المثقلة

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

مكونات التطماج	المقادير
لحم غنم بدون عظم مع الشحم مقطع قطعًا متوسطة	٤٠٠ غم
لوبيا منقوعة لمدة ٣٠ دقيقة	٤٨٠ غم
كركم مطحون	٣ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
ملح	١٤ غم
ماء ساخن	٤ لتر
جريش مغسول	٥٤٤ غم
دقيق السمح	٧٢ غم
كزبرة جافة مطحونة	٣ غم
قرفة مطحونة	٢ غم
سمن غنم	٥٦ غم

مكونات الكشنة (المسمنة)	المقادير
بصل مقطع شرائح متوسطة	٢٤٠ غم
زيت	١٠٤ مل
فلفل أسود مطحون	٢ غم
ليمون أسود مطحون	٤ غم
قرفة مطحونة	٢ غم
كمون مطحون	٤ غم



طريقة الإعداد والتحضير

طريقة إعداد التطماج:

١. في قدر عميق وكبير على نار عالية، يُوضع الجريش واللحم، ثم يُسكب الماء ويُغطّى القدر ويُترك ١٠ دقائق حتى تظهر طبقة الريم (الرغوة البيضاء).
٢. تُزال طبقة الريم، ثم يُغطّى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.
٣. تُضاف اللوبيا وتُخلط مع المكونات، ثم تُضاف القرفة والملح والكركم والكزبرة الجافة والفلفل الأسود، وتُقلّب المكونات جيدًا حتى تتمازج. بعد ذلك يُغطّى القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ساعة و٥٠ دقيقة.
٤. يُضاف دقيق السمح تدريجيًا مع التقليب حتى يندمج مع الخليط، ثم يُضاف السمن ويُحرّك قليلاً ويُترك ٥ دقائق.

طريقة إعداد الكشنة:

١. في مقلاة على نار عالية، يُسكب الزيت ثم يُضاف البصل ويُقلّب باستمرار لمدة ١٥ دقيقة حتى يكتسب لونًا أشقر.
٢. يُضاف الفلفل الأسود والكمون والليمون الأسود والقرفة، ويُقلّب قليلاً حتى تمتزج المكونات، ثم تُصبح الكشنة جاهزة للاستخدام على وجه التطماج.

التقديم:

يُقدَّم التطماج في طبق مسطّح، وتُوزَّع الكشنة على الوجه.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٦٩٠٠	٥٨٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٦٤١٠	١٤٠	ك.كالوري
الرطوبة	٣٢٣٠	٧٠,٦	غم
البروتين الكلي	٢٣٧	٥,٢	غم
النيتروجين الكلي	٣٧	٠,٨	غم
الدهون الكلية	٣٣٧	٧,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٨٩	١٠,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٧٣٣	١٦,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٥٤	٥,٦	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٢٨٢	٦,٢	غم
الرماد	٢٥	٠,٦	غم
الكوليسترول	٦٧٢	١٤,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٤٠	٣,٠٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١٦	٢,٥٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٦٩	١,٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٨٥	٤,٠٤	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	١٢	٠,٢٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٦٦	١,٤٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١١١	٢,٤٢	غم
الكالسيوم	٧٦٢	١٧	ملغم
الحديد	٥١	١,١٠	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١١٦٠	٢٥	ملغم
الفوسفور	٣٣٢٠	٧٢	ملغم
البوتاسيوم	٨٥٤٠	١٨٦	ملغم
الصوديوم	٥٥٩٠	١٢٢	ملغم
الكلوريد	٤٩	١	ملغم
الزنك	٤٤	٠,٩٦	ملغم
النحاس	٧	٠,١٦	ملغم
المنغنيز	٢٠	٠,٤٣٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٢٢٤٥	٤٩	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٧٠	١,٥	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٣	٠,٠٦	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٥	٠,٥٦	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٤٠	٠,٨٧	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٧٥	٦,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١١١٥	٢٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

الجبرق

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات المرق	المقادير
لحم غنم بالعظم والشحم	٤٠٠ غم
ماء	١ لتر
كركم مطحون	٢ غم
كمون مطحون	٢ غم
معجون طماطم	٩٠ غم
ملح	٣ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٤٣ غم
كزبرة جافة مطحونة	٢ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
زيت	٢٣ مل
مكونات الحشوة	**المقادير**
لحم غنم مفروم	١٠٠ غم
كزبرة جافة مطحونة	٣ غم
ملح	٥ غم
كركم مطحون	٣ غم

تكملة مكونات الحشوة	المقادير
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٤٣ غم
أرز قصير الحبة مغسول ومنقوع لمدة ١٥ دقيقة	٤٢٠ غم
كمون مطحون	٣ غم
فلفل أسود مطحون	٣ غم
طماطم مفرومة فرم ناعم	٢١٣ غم
زيت	٣٠ مل
مكونات الجبرق	**المقادير**
ورق عنب	٢٣٣ غم
ثوم مقطع قطعًا صغيرة	١٣ غم
فلفل أخضر	٣٣ غم
مرق اللحم	٦٠٠ مل
طماطم مقطعة على شكل أنصاف حلقات	١٣٣ غم
بصل مقطع قطعًا كبيرة	٤٠ غم
زيت زيتون	٢٠ مل
ماء	٢٦٧ مل

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد مرق اللحم:

١. يُضاف الزيت والبصل إلى قدر الضغط ويُشوّح لمدة ٣ دقائق على نار عالية حتى يذبل البصل.
٢. يُضاف اللحم والفلفل الأسود والكزبرة والكمون والكركم والملح، وتُحرّك المكونات جيدًا لمدة دقيقة.
٣. يُضاف الماء ومعجون الطماطم وتُحرّك المكونات قليلًا، ثم يُغلق القدر ويُترك تحت الضغط لمدة ٥ دقائق على نار عالية، ثم ٣٥ دقيقة على نار متوسطة.

طريقة إعداد الحشوة:

١. يُضاف البصل والزيت إلى قدر عميق ويُشوّح لمدة ٣ دقائق على نار متوسطة حتى يذبل. ثم يُضاف اللحم المفروم ويُحرّك جيدًا لمدة دقيقة.
٢. تُضاف الطماطم والفلفل الأسود والكزبرة والكركم والكمون والملح، وتُحرّك المكونات حتى تتجانس.
٣. يُضاف الأرز وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين حتى تمتزج، ثم تُوضع الحشوة في طبق مسطّح وتُترك ٣ دقائق لتبرد.

طريقة إعداد الجبرق:

١. يُفرد ورق العنب في طبق مسطّح بحيث يكون الوجه الخشن إلى الأعلى والناعم إلى الأسفل. يوضع نصف ملعقة من الحشوة في وسط الورقة، وتُطوى الأطراف نحو المنتصف لتغطية الحشوة، ثم يُلف من الأسفل إلى الأعلى حتى يتشكل أسطوانيًا. تُكرَّر الخطوة حتى انتهاء الكمية.
٢. في قدر، يُضاف زيت الزيتون والبصل والطماطم والثوم، ثم تُصف قطع اللحم فوقها.
٣. تُرتب أوراق العنب المحشوة فوق اللحم، ثم يُضاف الفلفل الأخضر.
٤. يُوضع غطاء داخلي (صحن معدني أو غطاء مناسب) على الأوراق مع ترك الأطراف مفتوحة، ثم يُسكب مرق اللحم والماء على الأطراف. يُغلق القدر ويُترك على نار هادئة لمدة ساعة حتى ينضج.
٥. يُقدّم ساخنًا في طبق مسطّح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٨٧٨٠	٥٢٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٠٩٠	١٢٥	ك.كالوري
الرطوبة	١٢٢٠	٧٢,٦	غم
البروتين الكلي	١٠٤	٦,٢	غم
النيتروجين الكلي	١٧	١,٠	غم
الدهون الكلية	١٠٧	٦,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٣٤	٨,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٣٥	١٤,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٩٦	٥,٧	غم
الألياف الذائبة	٣	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٩٤	٥,٦	غم
الرماد	١٨	١,١	غم
الكوليسترول	٣٠٢	١٨,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٦	٢,١٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٦	٢,٧١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢٢	١,٣١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦٨	٤,٠٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٢	٠,١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٢٠	١,٢١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٣	٢,٥٧	غم
الكالسيوم	٩٤٧	٥٦	ملغم
الحديد	١٤	٠,٨٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٩١	١١	ملغم
الفوسفور	٩٠٤	٥٤	ملغم
البوتاسيوم	٣١٥٠	١٨٨	ملغم
الصوديوم	٣٨١٠	٢٢٧	ملغم
الكلوريد	٥٩	٤	ملغم
الزنك	١٢	٠,٦٩	ملغم
النحاس	٢	٠,١٠٧	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٤٦٥٨	٢٧٧	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	٢١٢٧٦	١٢٦٧	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٣٤	٢,٠	ملغم
فيتامين ك	٦٢٨	٣٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٧	١,٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٧٨	٤,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٩٦٩	٥٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٧	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

الحميس (حميس باللحم)

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم بالشحم خال من العظم مقطع قطعًا صغيرة	٥٦٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٦٠ غم
ملح	٨ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم

المكونات	المقادير
كمون مطحون	٢ غم
كزبرة جافة مطحونة	٣ غم
كركم مطحون	٥ غم
ماء ساخن	٨٠٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع اللحم ويُسكب الماء في قدر الضغط، ويُحرّك قليلًا، ثم يُغلق القدر ويُترك على نار عالية لمدة ٣٠ دقيقة.

٢. يُفتح القدر وتُضاف الكزبرة والكمون والفلفل الأسود والكركم والملح والبصل، ثم تُقلب المكونات باستمرار كل ٥ دقائق لمدة ٣٠ دقيقة على نار عالية حتى يتبخر الماء. بعد ذلك يُقدَّم الطبق ساخنًا.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٥١٨٠	٧١٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٢٤٠	١٧٠	ك.كالوري
الرطوبة	٥٣٠	٧٢,٧	غم
البروتين الكلي	٧٠	٩,٦	غم
النيتروجين الكلي	١١	١,٥	غم
الدهون الكلية	١٠٠	١٣,٧	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٥	٢,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٤	٣,٣٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١١	١,٥	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	١١	١,٥	غم
الرماد	٦	٠,٨	غم
الكوليسترول	٣٠١	٤١,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٧	٦,٤٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٥	٦,١٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٥٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤٩	٦,٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٤	٠,٤٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,٤٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٢	٥,٧٨	غم
الكالسيوم	١٢٥	١٧	ملغم
الحديد	٦	٠,٨١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٩٠	١٢	ملغم
الفوسفور	٦٣٧	٨٧	ملغم
البوتاسيوم	١٣٧٠	١٨٨	ملغم
الصوديوم	٢١٤٠	٢٩٤	ملغم
الكلوريد	٤٠	٥	ملغم
الزنك	٨	١,١٦	ملغم
النحاس	٠	٠,٠٥	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٩٠٦	١٢٤	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٥	٢,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٥	٠,٧٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١	٠,١٤	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٤	٢,٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	١٤	١,٩	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٢	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢١٦	٣٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٧	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

الفتيت

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات الخبز الجمري	المقادير
دقيق بر	١,٧ كغم
ماء	١,٥ لتر
ملح	٢٤ غم

مكونات الفتيت	المقادير
خبز جمري معد مسبقًا	١,٢ كغم
دبس التمر	٦٠ غم
ماء ساخن	٥١٣ مل
سمن غنم	٥٣ غم

طريقة الإعداد والتحضير



طريقة إعداد الخبز الجمري:

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة ١٠ دقائق حتى يتماسك قوام العجينة.
٢. تُغطّى العجينة في الوعاء وتُترك لمدة ٢٠ دقيقة.
٣. يُنثر قليل من الدقيق في طبق مسطّح، ثم تُفرد العجينة باليد حتى تصبح متوسطة السُمك.
٤. تُوضع العجينة في موقد الشواء، ثم يُوضع الجمر فوقها وتُغطّى أطرافها بالرمل. يُحرّك الجمر من حين لآخر حتى لا تحترق.
٥. يُزال الجمر، وتُدفن العجينة في الرمل ويُعاد وضع الجمر فوقها، وتُترك لمدة ٣٠ دقيقة.
٦. يُزال الجمر، وتُقلّب العجينة على الوجه الآخر، ثم تُدفن بالرمل ويُوضع الجمر فوقها، وتُترك ١٠ دقائق.
٧. يُزال الرمل والجمر، ويصبح الخبز الجمري جاهزًا.

طريقة إعداد الفتيت:

١. يُفتّت الخبز الجمري باليد إلى قطع متوسطة الحجم ويُوضع في وعاء عميق.
٢. يُسكب فوقه دبس التمر والسمن، ثم يُضاف الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة ١٠ دقائق حتى تتجانس.
٣. يصبح الفتيت جاهزًا للتقديم ويُزين بالدبس.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١١٢٠٠	٦٤٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٦٦٠	١٥٤	ك.كالوري
الرطوبة	١٠١٠	٥٨,٧	غم
البروتين الكلي	١٠٤	٦,٠	غم
النيتروجين الكلي	٣٧٤	٢١,٧	غم
الدهون الكلية	٤٦	٢,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٧٤	٢١,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥٤٧	٣١,٧	غم
السكريات الكلية	٧٩	٤,٦	غم
السكريات المضافة	٦٠	٣,٥	غم
الألياف الكلية	١٦٧	٩,٧	غم
الألياف الذائبة	١٩	١,١	غم
الألياف غير الذائبة	١٤٨	٨,٦	غم
الرماد	٢١	١,٢	غم
الكوليسترول	٦٩	٤,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٧	١,٥٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٩	٠,٥٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٩	٠,٥٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٨	١,٠٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨	٠,٤٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٩	٠,٥	غم
الكالسيوم	٤٧٤	٢٧	ملغم
الحديد	٢٣	١,٣٣	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٩٧٢	٥٦	ملغم
الفوسفور	١٨٢٠	١٠٦	ملغم
البوتاسيوم	٤٦٧٠	٢٧٠	ملغم
الصوديوم	٤٤١٠	٢٥٦	ملغم
الكلوريد	٦٣	٤	ملغم
الزنك	١٨	١,٠٣	ملغم
النحاس	٣	٠,١٦٣	ملغم
المنغنيز	٢٢	١,٢٧	ملغم
السيلينيوم	٣٤٥	٢٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٧١	٤,١	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٥	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٦	٢,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٧٤٨	٤٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٧	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

حمسة فقع

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
فقع مقطع قطعًا صغيرة	٢٤٠ غم
فلفل أسود	٤ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٢٨٠ غم

المكونات	المقادير
ماء	٢,٦ لتر
سمن	٨٠ غم
ملح	١٢ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الماء والفقع ونصف كمية الملح (٦غم) في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة، ويُطهى تحت الضغط لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُصفّى الفقع من الماء.

٢. يُوضع السمن والبصل في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة، وتُقلّب المكونات حتى يذبل البصل (حوالي دقيقتين).

٣. يُضاف الفقع المسلوق والنصف المتبقي من الملح والفلفل الأسود، وتُحرَّك المكونات على نار هادئة لمدة دقيقتين، ثم يُقدَّم الطبق ساخنًا.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣٦٠٠	٧٢١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٨٥٨	١٧٢	ك.كالوري
الرطوبة	٣٤١	٦٨,٣	غم
البروتين الكلي	١٤	٢,٧	غم
النيتروجين الكلي	٢	٠,٤	غم
الدهون الكلية	٦٧	١٣,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٨	٧,٦٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦٨	١٣,٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٣٣	٦,٦	غم
الألياف الذائبة	١	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٣٢	٦,٣	غم
الرماد	٨	١,٦	غم
الكوليسترول	١٩٥	٣٩,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤٤	٨,٩١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٥	٢,٩٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥	٠,٩٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٠	٣,٩٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٣	٠,٥٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٠,٨١	٠,١٦	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤	٠,٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٢	٢,٥	غم
الكالسيوم	١٢٩	٢٦	ملغم
الحديد	٨	١,٦٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٨	١٢	ملغم
الفوسفور	٢٦٦	٥٣	ملغم
البوتاسيوم	٨٧١	١٧٥	ملغم
الصوديوم	٢٤٥٠	٤٩١	ملغم
الكلوريد	٣٨	٨	ملغم
الزنك	٢	٠,٤٧	ملغم
النحاس	٦	١,١٥	ملغم
المنغنيز	١	٠,٢٠٧	ملغم
السيلينيوم	١٠٠	٢٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٤٣٧	٨٨	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٣٣	٦,٦	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٥	٣,١	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٥	٠,٩٦	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٣	٤,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤١٧	٨٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

خبز السمح

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	٤٠٠ غم
ماء	٩٩٠ مل
دقيق السمح	٣٠٠ غم
ملح	١٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع دقيق البر ودقيق السمح والملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد حتى يصبح قوام العجينة شبه سائل. يتغطّى العجينة في الوعاء الوعاء وتُترك لمدة ٢٠ دقيقة.
٢. على صاج مُسبق التسخين لمدة ١٠ دقائق على الجمر يتم سكب نصف كمية الخليط وتُفرد العجينة باليد إلى أن يُصبح سُمك رفيع وتتشكل على شكل قرص دائري وتُترك لمدة ٤ دقائق ثم يُقلب الصاج بحيث يكون أعلى العجينة مقابلاً للجمر وتُترك لمدة ٤ دقائق وتُكرر هذه الخطوة حتى نفاذ الكمية.
٣. على صاج مُسخَّن مسبقًا لمدة ١٠ دقائق فوق الجمر، يُسكب نصف كمية الخليط وتُفرد العجينة باليد حتى تصبح رقيقة على شكل قرص دائري. تُترك ٤ دقائق، ثم يُقلب الصاج بحيث يكون وجه العجينة مقابلًا للجمر وتُترك ٤ دقائق أخرى. تُكرر الخطوة حتى انتهاء الكمية.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٨٥١٠	٧١٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٠٣٠	١٦٩	ك.كالوري
الرطوبة	٦٤٢	٥٣,٥	غم
البروتين الكلي	١١٢	٩,٣	غم
النيتروجين الكلي	١٨	١,٥	غم
الدهون الكلية	١٧	١,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٠٠	٢٥,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٠٧	٣٤,٠	غم
السكريات الكلية	٤١	٣,٤	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٠٥	٨,٨	غم
الألياف الذائبة	٧	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٩٨	٨,٢	غم
الرماد	٢١	١,٨	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢	٠,٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤	٠,٣٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١١	٠,٩١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٥	١,٢٥	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١٠	٠,٨٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤	٠,٣٢	غم
الكالسيوم	٤٥٧	٣٨	ملغم
الحديد	٣٣	٢,٧٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٢٠٠	١٠٠	ملغم
الفوسفور	١٨٩٠	١٥٧	ملغم
البوتاسيوم	٣٥٢٠	٢٩٤	ملغم
الصوديوم	٤١٥٠	٣٤٧	ملغم
الكلوريد	٣٨	٣	ملغم
الزنك	١٨	١,٤٧	ملغم
النحاس	٣	٠,٢١٣	ملغم
المنغنيز	٣٩	٣,٢١٣	ملغم
السيلينيوم	٣٦٠	٣٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	١٢	١,٠	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٣٢	٢,٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٨	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥٩٩	٥٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٤	٢,٠	مكغم

اسم الوصفة

خبز الشراك

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق بر	٦٦٧ غم
ماء	٦٠٠ مل
ملح	٨ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق والملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح العجينة متماسكة القوام. ثم يُغطّى الوعاء وتُترك العجينة لترتاح مدة ٥ دقائق.

٢. تُسحب أطراف العجينة نحو الوسط، ثم تُقلب على الوجه الآخر. يُنثر قليل من الدقيق على طبق مسطّح، وتُقسَّم العجينة إلى ٤ أجزاء دائرية الشكل، ثم يُغطّى الطبق وتُترك العجينة لمدة ١٥ دقيقة في درجة حرارة معتدلة.

٣. تُفرد كل قطعة عجين باليد على طبق منثور بالدقيق، ثم تُفرد باستخدام راحتي اليدين في الهواء حتى تتمدد وتصبح رقيقة السُمك.

٤. تُخبز الأقراص على صاج مُسخّن مسبقًا لمدة ١٠ دقائق على نار عالية. يُترك الخبز ٥ ثوانٍ، ثم يُقلب على الوجه الآخر، وتُكرّر العملية حتى مرور دقيقة كاملة. تُكرّر الخطوة مع بقية العجين حتى انتهاء الكمية.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٥٠٠	١٠٣٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٥٠٠	٢٤٧	ك.كالوري
الرطوبة	٣٣٢	٣٢,٧	غم
البروتين الكلي	١٠٨	١٠,٧	غم
النيتروجين الكلي	١٧	١,٧	غم
الدهون الكلية	١٢	١,٢	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٤٢٩	٤٢,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٥٤٨	٥٤,٠	غم
السكريات الكلية	٢٦	٢,٦	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١١٦	١١,٥	غم
الألياف الذائبة	١٧	١,٧	غم
الألياف غير الذائبة	٩٩	٩,٨	غم
الرماد	١٧	١,٧	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢	٠,١٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢	٠,١٩	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٨	٠,٧٨	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٠	٠,٩٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧	٠,٧٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢	٠,١٩	غم
الكالسيوم	٤٦٧	٤٦	ملغم
الحديد	٢٣	٢,٢٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٢٠٠	١١٨	ملغم
الفوسفور	٣٢٨٠	٣٢٣	ملغم
البوتاسيوم	٣٩٤٠	٣٨٩	ملغم
الصوديوم	٣٣٧٠	٣٣٢	ملغم
الكلوريد	٥٦	٥,٤٩	ملغم
الزنك	٥٠	٤,٩٦	ملغم
النحاس	٤	٠,٤١٠	ملغم
المنغنيز	١٦	١,٥٨	ملغم
السيلينيوم	١٦٩	١٧	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٩٣	٩,٢	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٥	٠,٥	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٣	١,٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٨	٠,٨٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٤	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣٠	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٧١٣	٧٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٠	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

غموس التمر بالسمح

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
تمر خلاص	٣٣٣ غم
سمح مطحون	٢٠ غم
سمن غنم	٢٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. تُغمَس حبة التمر في السمن، ثم تُغطّى بالسمح.
٢. تُصفّ حبات التمر المغطاة بالسمح في طبق مسطّح، وتصبح جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٤٤١٠	١٣٦٣	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٠٥٠	٣٢٥	ك.كالوري
الرطوبة	٥٠	١٥,٣	غم
البروتين الكلي	١٢	٣,٨	غم
النيتروجين الكلي	٢	٠,٦	غم
الدهون الكلية	٨	٢,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢١٢	٦٥,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٤٩	٧٧,٠	غم
السكريات الكلية	١٨٣	٥٦,٥	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٣٧	١١,٣	غم
الألياف الذائبة	٣	٠,٩	غم
الألياف غير الذائبة	٣٤	١٠,٥	غم
الرماد	٥	١,٤	غم
الكوليسترول	٢٤	٧,٣٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥	١,٥٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢	٠,٥٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١	٠,٢٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣	٠,٨	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١	٠,٢٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢	٠,٥	غم
الكالسيوم	١٨٥	٥٧	ملغم
الحديد	٥	١,٤١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٣٢	٧٢	ملغم
الفوسفور	٢٤٤	٧٦	ملغم
البوتاسيوم	١٧٥٠	٥٤٢	ملغم
الصوديوم	١٩	٦	ملغم
الكلوريد	٤	١	ملغم
الزنك	٢	٠,٤٧	ملغم
النحاس	١	٠,٣١٣	ملغم
المنغنيز	٣	٠,٨٣٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٣١٦	٩٨	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٤	١,١	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	١	٠,٢٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٣	١,٠٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	١	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٦	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٨٤	٥٧	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مريس الأقط

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
أقط (بقل) مغسول ومنقوع لمدة ٢٠ دقيقة بماء ساخن	٣٠٠ غم
ماء ساخن	٦٠٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُضاف الأقط مع الماء تدريجيًا في وعاء عميق، وتُمرس حبات الأقط باليد لمدة ٣ دقائق.

٢. يُصفّى الخليط بالمصفاة، ويصبح جاهزًا للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ مل	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣٥٤٠	٤٨٥	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٨٤٧	١١٦	ك.كالوري
الرطوبة	٥١٨	٧٠,٩	غم
البروتين الكلي	٨٥	١١,٦	غم
النيتروجين الكلي	١٤	١,٩	غم
الدهون الكلية	١٤	٢,٠	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٦٨	٩,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٩٣	١٢,٧	غم
السكريات الكلية	٦٠	٨,٢	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	٢١	٢,٩	غم
الكوليسترول	١١٧	١٦,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٠	١,٣٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣	٠,٤٦	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	-	-	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٣	٠,٤٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣	٠,٤٣	غم
الكالسيوم	٢٥٨٠	٣٥٣	ملغم
الحديد	٣	٠,٤٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ مل	الوحدة
المغنيسيوم	٣٤٥	٤٧	ملغم
الفوسفور	٢٣٣٠	٣١٩	ملغم
البوتاسيوم	٣٥٥٠	٤٨٦	ملغم
الصوديوم	٨٢٣	١١٣	ملغم
الكلوريد	٤٠	٥,٤٩	ملغم
الزنك	٩	١,٢٨	ملغم
النحاس	٠	٠,٠٤	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	٩٧	١٣	مكغم
اليود	٢١٦٧	٢٩٧	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٢	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٨٢٨	١١٣	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مريس الترنج المالح

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
ترنج مقشر	٦٠٠ غم
فلفل حار	١٢ غم
ماء	٦٠٠ مل
ملح	١٦ غم



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُقطّع الترنج إلى شرائح ثم إلى مكعبات صغيرة، وتُنزع بذوره ويُوضع في إناء عميق. يُقطّع الفلفل الحار بعد نزع بذوره إلى قطع صغيرة ويُضاف إلى الإناء.

٢. يُسكب الماء فوق المكونات، ثم يُضاف الملح. تُمرس المكونات باليد جيدًا مع التركيز على اللب الحامض حتى تمتزج وتلين، ثم تصبح جاهزة للتقديم.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٠٤٠	٨٨	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٢٤٨	٢١	ك.كالوري
الرطوبة	١١٠٠	٩٣,٨	غم
البروتين الكلي	٨	٠,٧	غم
النيتروجين الكلي	١	٠,١	غم
الدهون الكلية	٥	٠,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٩	٣,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٤٧	٤,٠	غم
السكريات الكلية	٠,٠	٠,٠	غم
السكريات المضافة	١٥	١,٣	غم
الألياف الكلية	٩	٠,٨	غم
الألياف الذائبة	٢	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	٧	٠,٦	غم
الرماد	١٥	١,٣	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١	٠,١٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١	٠,١١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢	٠,٢١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤	٠,٣٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,١٠	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١	٠,١١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١	٠,١١	غم
الكالسيوم	٢٤٢	٢١	ملغم
الحديد	-	-	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٠	٤	ملغم
الفوسفور	٩١	٨	ملغم
البوتاسيوم	١٢٦٠	١٠٧	ملغم
الصوديوم	٥٥٨٠	٤٧٤	ملغم
الكلوريد	١٠٦	٩	ملغم
الزنك	٠	٠,٠٣	ملغم
النحاس	٠	٠,٠٢	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٦٩١	٥٩	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	١٨٢	١٥,٤	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٥	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٤	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٤	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٧٢٦	١٤٧	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

جازان

مرسه ٢٦٤



حبحب مشوي ٢٦٦



محشوش باللحم/ حميس ٢٦٨



قِطن مكشن/ قِطن مطبوخ ٢٧٠



قوار ٢٧٢



لحوح ٢٧٤



مغش لحم/ مسقط ٢٧٦



مكشن ضيرك/ مكشن سمك ٢٧٨



اسم الوصفة

مرسه

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق أبيض	١,١ كغم
موز	٥٢٠ غم
ملح	١٤ غم
ماء	٥٦٠ مل
زيت	٩٠ مل
سمن "للتزيين"	٢٧ غم
عسل "للتزيين"	٢٧ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخَّن إناء الميفا على نار الحطب بدرجة حرارة عالية جدًا لمدة ساعة.
٢. يُوضع الدقيق والملح والزيت في إناء عميق، ثم يُسكب الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة ٥ دقائق حتى تتماسك العجينة.
٣. تُقسَّم العجينة باليد إلى كرات بيضاوية كبيرة الحجم، ثم تُلصق على جدار الميفا لمدة ١١ دقيقة حتى تنضج وتصبح خبزًا.
٤. يُوضع الموز في طبق عميق ويُهرس باليد، ثم يُفتَّت عليه الخبز وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقة حتى تتجانس.
٥. تُقدَّم المرسة في طبق عميق، وتُزيَّن بالسمن والعسل.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٢٢٠٠	١٠٥٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٥٣١٠	٢٥١	ك.كالوري
الرطوبة	٨٤٩	٤٠,٢	غم
البروتين الكلي	١٢٣	٥,٨	غم
النيتروجين الكلي	٢٠	٠,٩	غم
الدهون الكلية	٩٤	٤,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٩٣٧	٤٤,٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٠٣٠	٤٨,٧	غم
السكريات الكلية	٨٠	٣,٨	غم
السكريات المضافة	٢٦	١,٢	غم
الألياف الكلية	٨٦	٤,١	غم
الألياف الذائبة	١٨	٠,٨	غم
الألياف غير الذائبة	٦٨	٣,٢	غم
الرماد	٢٢	١,٠	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٧	٠,٨١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢٦	١,٢٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥٠	٢,٣٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٧٦	٣,٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥٠	٢,٣٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٢٦	١,٢١	غم
الكالسيوم	٢٦٨	١٣	ملغم
الحديد	٩	٠,٤١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤١٤	٢٠	ملغم
الفوسفور	٦٨٥	٣٢	ملغم
البوتاسيوم	٤٤٥٠	٢١١	ملغم
الصوديوم	٤٩٨٠	٢٣٦	ملغم
الكلوريد	٨٢	٤	ملغم
الزنك	٦	٠,٢٩	ملغم
النحاس	٣	٠,١٤٠	ملغم
المنغنيز	٥	٠,٢١٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٥٧١	٢٧	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٨٨	٤,٢	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٩٢	٤,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١١٤٨	٥٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

حبحب مشوي

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
حبحب صغير	٢ كغم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٤٠ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
كمون مطحون	١٢ غم
ملح	١٠ غم
سمن	٨٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. يُسخَّن إناء الميفا على نار الحطب بدرجة حرارة عالية جدًا لمدة ساعة.
٢. تُوضع حبة الحبحب كاملة في الميفا لمدة ساعة و٤٠ دقيقة، ثم تُرفع وتُترك ٢٠ دقيقة لتبرد، بعد ذلك تُقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم.
٣. في قدر متوسط الحجم، يُوضع السمن والبصل على نار متوسطة، ويُشوَّح البصل بالملعقة لمدة ٦ دقائق حتى يكتسب لونًا ذهبيًا.
٤. تُضاف قطع الحبحب والملح والفلفل الأسود والكمون، وتُحرَّك المكونات لمدة ٢٠ دقيقة.
٥. بعد النضج، يُقدَّم الحبحب المشوي ساخنًا في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٤١٩٠	٢٣١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٠٠٠	٥٥	ك.كالوري
الرطوبة	١٥٨٠	٨٧,٤	غم
البروتين الكلي	١٥	٠,٨	غم
النيتروجين الكلي	٢	٠,١	غم
الدهون الكلية	٥١	٢,٨	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٩١	٥,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٥٧	٨,٦٧	غم
السكريات الكلية	٤٨	٢,٦	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٧٠	٣,٨	غم
الألياف الذائبة	٦	٠,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٦٣	٣,٥	غم
الرماد	٥	٠,٣	غم
الكوليسترول	١٩٣	١٠,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٣٢	١,٧٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٤	٠,٧٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٧	٠,٩٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,١٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٣	٠,٧	غم
الكالسيوم	٧٢٤	٤٠	ملغم
الحديد	١٢	٠,٦٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٥٠	٢٥	ملغم
الفوسفور	٥٤٨	٣٠	ملغم
البوتاسيوم	٥٨٠٠	٣٢٠	ملغم
الصوديوم	٤٠٣٠	٢٢٢	ملغم
الكلوريد	٨١	٤	ملغم
الزنك	٣	٠,١٦	ملغم
النحاس	١	٠,٠٧٧	ملغم
المنغنيز	٣	٠,١٦٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٢١٨	١٢	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٤٩	٢,٧	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٥٤	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٠٧٠	٥٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

محشوش باللحم / حميس

الوصفة تكفي لستة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم بدون عظم مقطع مكعبات صغيرة	٢ كغم
ليّة غنم مقطعة مكعبات صغيرة	١ كغم
فلفل أسود مطحون	١٠ غم
أعواد قرفة	٨ غم

المكونات	المقادير
ملح	١٢ غم
هيل مطحون	١٢ غم
قرفة مطحونة	٦ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. تُوضع الليّة في قدر متوسط الحجم على نار متوسطة لمدة ٨ دقائق حتى تذوب، ثم تُخفَّض الحرارة إلى هادئة وتُترك ٣ دقائق إضافية.
٢. يُضاف اللحم إلى القدر، ثم تُرفع الحرارة إلى متوسطة ويُغطّى القدر لمدة ٣ دقائق.
٣. تُخفَّض الحرارة إلى هادئة، ويُرفع غطاء القدر، ويُترك اللحم يُطهى مدة ٥٠ دقيقة.
٤. يُضاف الملح والفلفل الأسود والقرفة المطحونة وأعواد القرفة والهيل، وتُحرَّك المكونات لمدة ٢٠ دقيقة.
٥. بعد النضج، يُقدَّم الحميس ساخنًا في طبق مسطّح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٤٨١٠٠	٢٢٦٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١١٥٠٠	٥٤٠	ك.كالوري
الرطوبة	٤٩٨	٢٣,٤	غم
البروتين الكلي	٣٦٧	١٧,٢	غم
النيتروجين الكلي	٥٨	٢,٧	غم
الدهون الكلية	١٠٦٠	٤٩,٧	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٥٦	٧,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٧٧	٨,٣٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢١	١,٠	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٢	غم
الألياف غير الذائبة	١٧	٠,٨	غم
الرماد	٣٢	١,٥	غم
الكوليسترول	١٢٦٢	٥٩,٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥١١	٢٤,٠	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٥٣	٢١,٣	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤١	١,٩٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤٩٤	٢٣,٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٥٢	٢,٤٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	٧	٠,٣٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣٤	١,٥٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٢٤	١٩,٩	غم
الكالسيوم	٤١٩	٢٠	ملغم
الحديد	٢٧	١,٢٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٦٢	٢٢	ملغم
الفوسفور	٣٥٥٠	١٦٧	ملغم
البوتاسيوم	٥٩٣٠	٢٧٩	ملغم
الصوديوم	٥٢٣٠	٢٤٦	ملغم
الكلوريد	٨٨	٤	ملغم
الزنك	٥٤	٢,٥٤	ملغم
النحاس	٢	٠,٠٩٣	ملغم
المنغنيز	٥	٠,٢٢٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٤٠٤٩	١٩٠	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٦٥	٣,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١١٥	٥,٤	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٣	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢٠٦٤	٩٧	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢١	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

قِطن مكشن / قِطن مطبوخ

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
قطن حب مسلوق	٤٠ غم
فلفل أخضر حار	٦ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٦٠ غم
ثوم مفروم	٦ غم

المكونات	المقادير
ملح	٢ غم
ماء	٢٠ مل
زيت سمسم	١٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع القطن والثوم والفلفل الحار والملح والماء في الخلاط الكهربائي، وتُخلط المكونات لمدة دقيقة حتى تصبح خليطًا متجانسًا.
٢. يُوضع البصل وزيت السمسم في قدر صغير على نار متوسطة، ويُشوَّح لمدة ١٠ دقائق حتى يكتسب لونًا ذهبيًا.
٣. يُضاف الخليط إلى القدر، وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقة حتى تتجانس.
٤. بعد النضج، يُقدَّم إدام القطن ساخنًا في طبق عميق.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٦٥	٥٣٢	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٥٩	١٢٧	ك.كالوري
الرطوبة	٨٦	٦٨,٨	غم
البروتين الكلي	٤	٣,٥	غم
النيتروجين الكلي	١	٠,٦	غم
الدهون الكلية	٧	٥,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٦	١٢,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٥	٢٠,٠	غم
السكريات الكلية	٣	٢,٦	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٩	٧,١	غم
الألياف الذائبة	١	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٨	٦,٥	غم
الرماد	٣	٢,٤	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١	٠,٧٨	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣	٢,١٤	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣	٢,٤٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٦	٤,٥٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٢,٣٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣	٢,١٣	غم
الكالسيوم	٣٧	٣٠	ملغم
الحديد	١	١,٠١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٤٤	٣٥	ملغم
الفوسفور	١٢٤	٩٩	ملغم
البوتاسيوم	٣٩٠	٣١٢	ملغم
الصوديوم	٨٠٠	٦٤٠	ملغم
الكلوريد	١٣	١٠	ملغم
الزنك	١	٠,٨٨	ملغم
النحاس	٠	٠,١٩٧	ملغم
المنغنيز	٠	٠,٣٦٠	ملغم
السيلينيوم	١٧	١٣	مكغم
اليود	٤٨	٣٨	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٧	٥,٥	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	١	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٤٥	١١٦	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

قوار

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
قوار مغسول	٤٧٢ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٨٠ غم
فلفل أسود مطحون	٢ غم
كمون مطحون	٤ غم

المكونات	المقادير
ملح	٦,٨ غم
ثوم مفروم	١٦ غم
سمن	٥٠ غم
ماء للسلق	حسب الحاجة

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسلق القوار في ماء كافٍ بقدر متوسط الحجم على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يُصفّى بمصفاة ويُترك جانبًا.
٢. في قدر آخر متوسط الحجم على نار متوسطة، يُوضع البصل مع السمن ويُشوَّح بملعقة لمدة ٥ دقائق حتى يكتسب لونًا ذهبيًا.
٣. يُضاف القوار والثوم والملح والفلفل الأسود والكمون، وتُحرَّك المكونات لمدة ٣ دقائق حتى تتجانس.
٤. بعد النضج، يُقدَّم القوار ساخنًا في طبق مسطّح.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣٧١٠	٦١٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٨٨٦	١٤٧	ك.كالوري
الرطوبة	٤١٦	٦٩,٢	غم
البروتين الكلي	١٣	٢,٢	غم
النيتروجين الكلي	٢	٠,٣	غم
الدهون الكلية	٤١	٦,٨	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٠٦	١٧,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٢٤	٢٠,٧	غم
السكريات الكلية	١٣	٢,١	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	١٧	٢,٩	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٧	غم
الألياف غير الذائبة	١٣	٢,٢	غم
الرماد	٦	١,٠	غم
الكوليسترول	٧٠	١١,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢٧	٤,٤٩	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٠	١,٦٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢	٠,٣٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٢	١,٩٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٢	٠,٢٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,١٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١	٠,١٩	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٩	١,٤٧	غم
الكالسيوم	٦٣١	١٠٥	ملغم
الحديد	١٧	٢,٨٤	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٣٠	٥٥	ملغم
الفوسفور	٣٠٣	٥٠	ملغم
البوتاسيوم	٢١٧٠	٣٦٢	ملغم
الصوديوم	٢١٧٠	٣٦١	ملغم
الكلوريد	٣٩	٦	ملغم
الزنك	٣	٠,٥٢	ملغم
النحاس	١	٠,١٣٣	ملغم
المنغنيز	٢	٠,٣٨٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٣٤٧	٥٨	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٢٥٤	٤٢	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٦	١,٠	ملغم
فيتامين ك	٤١٣	٦٩	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	٢	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٣	٠,٤٥	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٤	٠,٧٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٨	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤١٩	٧٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٦	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

لحوح

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دقيق أبيض	١٦٧ غم
دقيق دخن	١٥٣ غم
دقيق ذرة أحمر	١٠٧ غم
لبن بقر طازج	١٨٧ غم
كمون مطحون	٤ غم
خميرة فورية	٧ غم
ماء	٦٦٧ مل
ملح	٧ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق الأبيض ودقيق الذرة الأحمر ودقيق الدخن والملح والخميرة الفورية والكمون واللبن والماء في إناء عميق، وتُعجن المكونات بملعقة لمدة دقيقتين حتى تصبح عجينة شبه سائلة، تُغطّى وتُترك لمدة ٣٠ دقيقة لتتخمّر.

٢. تُسكب كمية من العجينة بمقدار مغرفة طعام على شكل قرص متوسط السُمك في مقلاة على نار هادئة لمدة دقيقتين، ثم تُقلب على الجهة الأخرى للمدة نفسها. تُكرَّر العملية حتى انتهاء الكمية.

٣. بعد النضج، يُقدَّم اللحوح ساخنًا في طبق مسطّح.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٤٥٠٠	٥٣١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٠٨٠	١٢٧	ك.كالوري
الرطوبة	٥٧٩	٦٨,٤	غم
البروتين الكلي	٥٨	٦,٨	غم
النيتروجين الكلي	٩	١,١	غم
الدهون الكلية	٢٠	٢,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٥٢	١٨,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٨١	٢١,٣	غم
السكريات الكلية	٢٢	٢,٦	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٥	٣,٠	غم
الألياف الذائبة	٢	٠,٣	غم
الألياف غير الذائبة	٢٣	٢,٧	غم
الرماد	١٣	١,٦	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥	٠,٦٤	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٦	٠,٦٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٩	١,٠٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٤	١,٦٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٨	٠,٩٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٥	٠,٦٥	غم
الكالسيوم	٤٢٨	٥١	ملغم
الحديد	١٧	١,٩٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٥٦	٦٦	ملغم
الفوسفور	١٦٥٠	١٩٥	ملغم
البوتاسيوم	٢٣٣٠	٢٧٦	ملغم
الصوديوم	٢٧٩٠	٣٢٩	ملغم
الكلوريد	٤٨	٦	ملغم
الزنك	١٤	١,٥٩	ملغم
النحاس	٢	٠,٢٥٣	ملغم
المنغنيز	٥	٠,٦٢٧	ملغم
السيلينيوم	٢٢٦	٢٧	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١٥	١,٧	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٧	٢,٠	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٣	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	١	٠,٠٦	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٣	٠,٤٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٧	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٠٣٣	١٢٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٨	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

مغش لحم / مسقط

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم بعظم مقطع قطعًا متوسطة	٨٠٠ غم
بصل مقطع شرائح	٤٠ غم
ثوم مفروم	٥ غم
فلفل أسود مطحون	١ غم
كمون مطحون	٢ غم
فلفل أخضر مطحون	٢ غم

المكونات	المقادير
كركم مطحون	٢,٤ غم
أعواد قرفة	٤ غم
هيل	٣ غم
ملح	٥ غم
ماء	٤٨٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. تُسخَّن إناء الميفا على نار الحطب بدرجة حرارة عالية جدًا لمدة ساعة.
٢. يُوضع اللحم والبصل والثوم والملح وأعواد القرفة والهيل والماء، مع البهارات المطحونة (فلفل أسود، كمون، كركم، فلفل أخضر) في المغش، وتُحرَّك المكونات بالملعقة لمدة دقيقة.
٣. يُوضع المغش في الميفا، ثم يُغطّى ويُترك لمدة ساعتين ونصف.
٤. بعد النضج، يُقدَّم مغش اللحم ساخنًا في طبق عميق.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٠٠٠	٧٢١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٤٣٠	١٧٢	ك.كالوري
الرطوبة	٥٨٠	٦٩,٨	غم
البروتين الكلي	١١٣	١٣,٦	غم
النيتروجين الكلي	١٨	٢,٢	غم
الدهون الكلية	١٠٣	١٢,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	-	-	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٥	٣,٠	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢١	٢,٥	غم
الألياف الذائبة	١	٠,١	غم
الألياف غير الذائبة	٢٠	٢,٤	غم
الرماد	٩	١,١	غم
الكوليسترول	٦٢٩	٧٥,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٥٢	٦,٢٤	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٠	٤,٨٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٥٤	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٤٥	٥,٣٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٧	٠,٨٠	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤	٠,٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣٩	٤,٦٣	غم
الكالسيوم	٢٠٢	٢٤	ملغم
الحديد	٩	١,٠٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	١٤٤	١٧	ملغم
الفوسفور	١٠٣٠	١٢٤	ملغم
البوتاسيوم	٢١٠٠	٢٥٢	ملغم
الصوديوم	١٩٩٠	٢٣٩	ملغم
الكلوريد	٣٠	٤	ملغم
الزنك	١١	١,٣٥	ملغم
النحاس	٠	٠,٠٦٠	ملغم
المنغنيز	١	٠,١٥٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٣٧	٤,٥	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٨	٣,٤	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٨	١,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٢٠٢	٢٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مكشن ضيرك / مكشن سمك

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
سمك ضيرك مقطعة شرائح متوسطة	٧٢٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٢٠٠ غم
فلفل كرزي أحمر صحيح	٦ غم
ثوم مفروم	٤٠ غم
بهارات مشكلة (كمون، كركم، فلفل أسود)	٢٢ غم
زيت سمسم	٣٢٠ مل
ملح	١٨ غم



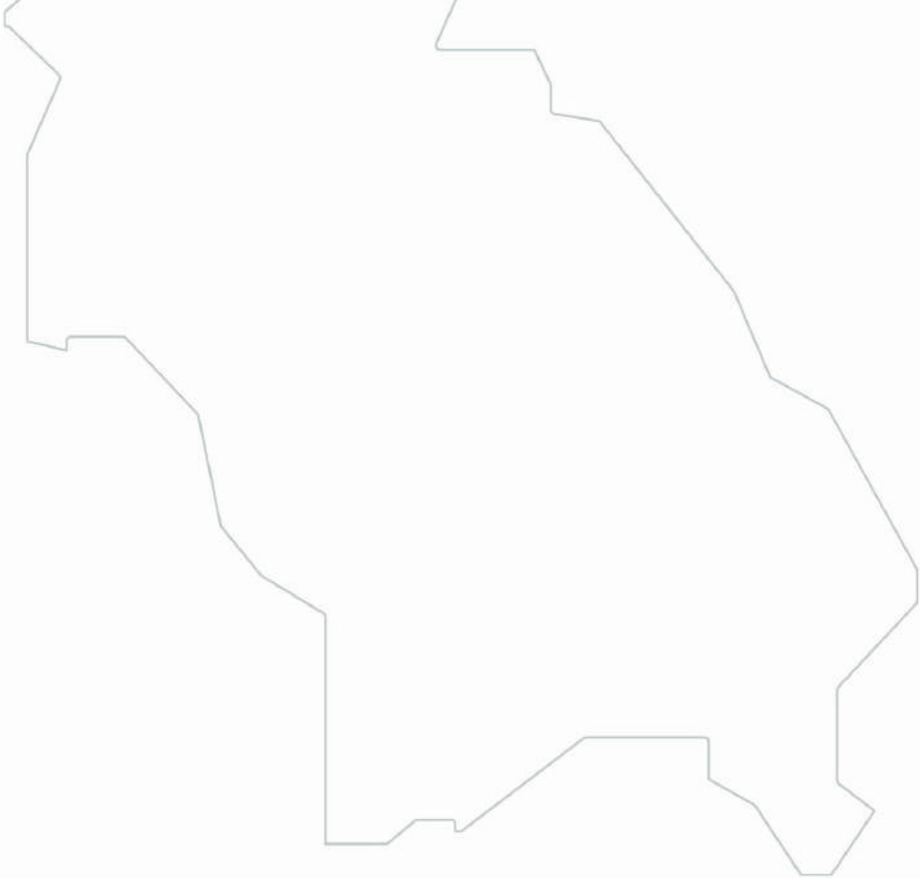
طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخَّن إناء المكشن في الشواية على الجمر مباشرة بدرجة حرارة عالية جدًا لمدة دقيقتين.
٢. يُسكب الزيت في المكشن، ويُترك لمدة دقيقتين.
٣. يُضاف البصل إلى المكشن ويُشوَّح بالملعقة لمدة دقيقتين حتى يذبل.
٤. تُوضع شرائح السمك فوق البصل، وتُقلب على كل وجه دقيقتين. ثم تُضاف البهارات المشكلة والثوم والملح والفلفل، وتُقلب مرة أخرى وتُترك ١٠ دقائق.
٥. بعد النضج، يُقدَّم مكشن الضيرك ساخنًا في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٦٢٠٠	١٤٩٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٨٨٠	٣٥٧	ك.كالوري
الرطوبة	٥٠٢	٤٦,٢	غم
البروتين الكلي	١٦١	١٤,٨	غم
النيتروجين الكلي	٢٦	٢,٤	غم
الدهون الكلية	٣٣٢	٣٠,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٣٣	٣,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٦٩	٦,٣٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	-	-	غم
الرماد	١٨	١,٧	غم
الكوليسترول	٣٩٨	٣٦,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٧٤	٦,٨٢	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٢٥	١١,٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١٣١	١٢,١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٥٦	٢٣,٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١٩	١,٧٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١١٢	١٠,٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١١٩	١٠,٩	غم
الكالسيوم	١٩٣	١٨	ملغم
الحديد	٣	٠,٢٥	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٠٤	٢٨	ملغم
الفوسفور	١٦٦٠	١٥٣	ملغم
البوتاسيوم	٣٧١٠	٣٤٢	ملغم
الصوديوم	٤٦٥٠	٤٢٨	ملغم
الكلوريد	٦٧	٦	ملغم
الزنك	١٠	٠,٩٠	ملغم
النحاس	١	٠,١١٧	ملغم
المنغنيز	٣	٠,٢٧٠	ملغم
السيلينيوم	٤٣٤	٤٠	مكغم
اليود	٢٨٣٢	٢٦١	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٧٦	٧,٠	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٨	٠,٧	ملغم
فيتامين ك	٥٧	٥,٢	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٧٢	٦,٦	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١١	١,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٣٥١	٣٢	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم



نجران

بر وسمن
فتة سمن
٢٨٢



عصاب
٢٨٤



بورمة لحم
٢٨٦



بورمة دجاج
٢٨٨



خبز ذرة
٢٩٠



رقش/رقشة/
معطف/ شتف
٢٩٢



مرضوفة
٢٩٤



معصوبة ذرة
بالمرق واللحم
٢٩٦



معصوبة ذرة
بالمرق والدجاج
٢٩٨



اسم الوصفة

بر وسمن / فتة سمن

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر	٣٠٠ غم
دبس تمر	٥٣ غم
ماء	٤٠٠ مل
سمن	٤٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق في إناء عميق، ثم يُسكب عليه الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى تصبح العجينة شبه سائلة.
٢. يُسخَّن صاج مسطّح على نار عالية لمدة ٣ دقائق، ثم يُسكب الخليط بمقدار مغرفة طعام على الصاج على شكل قرص رقيق. يُترك دقيقة، ثم يُقلب على الوجه الآخر.
٣. يُسكب مقدار مغرفة أخرى كطبقة ثانية ويُترك دقيقتين، ثم يُقلب مرة أخرى.
٤. يُسكب مقدار مغرفة ثالثة كطبقة ثالثة ويُترك ٥ دقائق حتى ينضج.
٥. يُرفع القرص ويوضع في طبق عميق، ثم يُدعك باليد لمدة دقيقتين حتى يصبح معجونًا ويُشكَّل على هيئة قرص.
٦. يُسكب دبس التمر والسمن على وجه القرص.
٧. يُقدَّم البر وسمن في طبق التقديم عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٠٤٠	٨٨٧	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٤٥٠	٢١٢	ك.كالوري
الرطوبة	٣٢٦	٤٧,٨	غم
البروتين الكلي	٥٣	٧,٧	غم
النيتروجين الكلي	٨	١,٢	غم
الدهون الكلية	٣٤	٤,٩	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٠٢	٢٩,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٦١	٣٨,٣	غم
السكريات الكلية	٥٤	٧,٩	غم
السكريات المضافة	٥٣	٧,٨	غم
الألياف الكلية	٦١	٩,٠	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٥٧	٨,٤	غم
الرماد	٧	١,١	غم
الكوليسترول	٧٧	١١,٣٣	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢١	٣,٠١	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٧	١,١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٥٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١١	١,٦٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	١	٠,٢٠	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٦	٠,٩٤	غم
الكالسيوم	١٨٤	٢٧	ملغم
الحديد	٩	١,٣١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٥٦٢	٨٣	ملغم
الفوسفور	١٢٣٠	١٨٠	ملغم
البوتاسيوم	٢٠٣٠	٢٩٨	ملغم
الصوديوم	٥٠٣	٧٤	ملغم
الكلوريد	٨	١	ملغم
الزنك	١٢	١,٧٠	ملغم
النحاس	٢	٠,٢٦٣	ملغم
المنغنيز	٩	١,٣٠	ملغم
السيلينيوم	٦٨	١٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	٢٧	٤,٠	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٢	٠,٢٣	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٣	٠,٥٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٣	٠,٥٠	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	٢	٠,٣٣	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٤	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤٧٧	٧٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

عصاب

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
كرشة غنم مقطعة شرائح عريضة	١٨٢ غم
شحم بطن غنم	٢٥٤ غم
فلفل أسود مطحون	١ غم
بهارات مشكلة	٥ غم
ماء	١,٨ لتر

المكونات	المقادير
أمعاء غنم كاملة	١٤٧ غم
ملح	١٠ غم
كركم مطحون	٤ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٠٠ غم

طريقة الإعداد والتحضير



١. تُفرد شريحة من الكرشة وتُقطَّع طولياً على سطح مستوٍ، ثم يُوضع عليها شحم البطن. تُلف حولها الأمعاء بإحكام على شكل أسطواني، ثم تُعقد جيدًا.
٢. في قدر الضغط، يُضاف الماء والكرشة الملفوفة مع الأمعاء، ثم يُضاف الملح والفلفل الأسود والكركم والبهارات المشكلة والبصل. يُغطّى القدر ويُطهى لمدة ٤٥ دقيقة.
٣. بعد النضج، تُقدَّم العصاب ساخنة في طبق مسطّح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٥٠٠	١٢٧٠	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٥٥٠	٣٠٣	ك.كالوري
الرطوبة	٣٠٤	٥٩,٤	غم
البروتين الكلي	٣٤	٦,٦	غم
النيتروجين الكلي	٥	١,٠	غم
الدهون الكلية	١٥٠	٢٩,٣	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٢	٤,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٢	٤,٣٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	-	-	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٢٢	٤,٢	غم
الرماد	١	٠,٣	غم
الكوليسترول	٤٨٦	٩٥,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٨٥	١٦,٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٤٥	٨,٧٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٧	١,٤٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٥٢	١٠,٢	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	١٣	٢,٤٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١	٠,١	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٧	١,٣٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٤٣	٨,٤	غم
الكالسيوم	٨٤	١٦	ملغم
الحديد	٣	٠,٦١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٢	٦	ملغم
الفوسفور	٢٧٢	٥٣	ملغم
البوتاسيوم	٢٠٩	٤١	ملغم
الصوديوم	٦٧٢	١٣١	ملغم
الكلوريد	٩	٢	ملغم
الزنك	٦	١,١٠	ملغم
النحاس	٠	٠,٠٧٠	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	١٢٤	٢٤	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٢٧	٥,٣	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٥	١,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٩٣	٣٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

بورمة لحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
لحم غنم بعظم مقطع قطعًا متوسطة	٢١٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٦٥ غم
بهارات مشكلة مطحونة	٤ غم
فلفل أسود مطحون	٤ غم

المكونات	المقادير
كركم مطحون	٥ غم
ملح	١٠ غم
ماء	١ لتر

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع اللحم والبصل والملح والفلفل الأسود والكركم والبهارات المطحونة والماء في إناء البورمة على نار عالية، وتُحرَّك المكونات بالملعقة لمدة دقيقتين، ثم تُغطّى البورمة وتُترك على نار متوسطة لمدة ٤٥ دقيقة.

٢. بعد النضج، تُقدَّم بورمة اللحم ساخنة في طبق عميق.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٩٩٠	١٩٥	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٤٧٤	٤٦	ك.كالوري
الرطوبة	٩٢٦	٩٠,٧	غم
البروتين الكلي	٥٣	٥,٢	غم
النيتروجين الكلي	٩	٠,٨	غم
الدهون الكلية	٢٩	٢,٨	غم
الكربوهيدرات المتاحة	-	-	غم
الكربوهيدرات الكلية	-	-	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٥	٠,٥	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٥	٠,٥	غم
الرماد	١٢	١,٢	غم
الكوليسترول	١٣٣	١٣,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٥	١,٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١١	١,١٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	١	٠,١١	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٣	١,٢٣	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١١	١,٠٥	غم
الكالسيوم	١٣٢	١٣	ملغم
الحديد	٤	٠,٤١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٧٥	٧	ملغم
الفوسفور	٣٥٨	٣٥	ملغم
البوتاسيوم	١٢١٠	١١٩	ملغم
الصوديوم	٤٥٢٠	٤٤٢	ملغم
الكلوريد	٧٤	٧	ملغم
الزنك	١١	١,٠٦	ملغم
النحاس	١	٠,٠٨	ملغم
المنغنيز	-	-	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	١٤	١,٤	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٤	٠,٤	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٩	١,٩	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٧	٢,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١١٦	١١	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١٠	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

بورمة الدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

المكونات	المقادير
دجاج بعظم مقطع قطعًا متوسطة	٢١٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	٦٥ غم
بهارات مشكلة مطحونة	٤ غم
فلفل أسود مطحون	٤ غم
كركم مطحون	٥ غم
ملح	١٠ غم
ماء	١ لتر

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدجاج والبصل والملح والفلفل الأسود والكركم والبهارات المطحونة والماء في إناء البورمة على نار عالية، وتُحرَّك المكونات بالملعقة لمدة دقيقتين، ثم تُغطّى البورمة وتُترك على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة.

٢. بعد النضج، تُقدَّم بورمة الدجاج ساخنة في طبق عميق.



محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	١٣٩٠	١٢٩	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٣٣٠	٣١	ك.كالوري
الرطوبة	٩٩٢	٩٢,١	غم
البروتين الكلي	٤٠	٣,٧	غم
النيتروجين الكلي	٦	٠,٦	غم
الدهون الكلية	٧	٠,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢٩	٢,٦٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٩	٢,٦٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٥	٠,٥	غم
الألياف الذائبة	-	-	غم
الألياف غير الذائبة	٥	٠,٥	غم
الرماد	١١	١,١	غم
الكوليسترول	١٤٧	١٣,٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٢	٠,١٧	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣	٠,٣٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٢	٠,١٥	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٥	٠,٤٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	١	٠,١٣	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣	٠,٢٩	غم
الكالسيوم	٢٠٥	١٩	ملغم
الحديد	٥	٠,٤٦	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٨٩	٨	ملغم
الفوسفور	٤٧٢	٤٤	ملغم
البوتاسيوم	١٢٩٠	١٢٠	ملغم
الصوديوم	٤٣٥٠	٤٠٤	ملغم
الكلوريد	٧٦	٧	ملغم
الزنك	٦	٠,٥٨	ملغم
النحاس	١	٠,٠٧٣	ملغم
المنغنيز	٢	٠,١٩٣	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٥٢٧	٤٩	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٧٢	٦,٧	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٢	٢,٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٤	٠,٤	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٢	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٧٣٦	٦٨	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	١١	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

خبز ذرة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
ماء	٤٠٠ مل
دقيق ذرة	٣٣٣ غم

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُسخَّن إناء الميفا على نار الحطب بدرجة حرارة عالية لمدة ساعة.
٢. يُوضع الدقيق في إناء عميق، ثم يُسكب عليه الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقتين حتى تصبح العجينة متماسكة.
٣. تُقسَّم العجينة إلى كرات بحجم كف اليد، ثم تُلصق على جدار الميفا. تُكرَّر العملية حتى انتهاء الكمية، ثم تُغطّى الميفا وتُترك ١٥ دقيقة.
٤. بعد النضج، يُقدَّم خبز الذرة في طبق مسطح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٥١٦٠	٨٥٩	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	١٢٣٠	٢٠٥	ك.كالوري
الرطوبة	٢٧٦	٤٥,٩	غم
البروتين الكلي	٤٦	٧,٧	غم
النيتروجين الكلي	٧	١,٢	غم
الدهون الكلية	٩	١,٥	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٢١٦	٣٦,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٢٦٤	٤٤,٠	غم
السكريات الكلية	٣٠	٥,١	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٥٠	٨,٤	غم
الألياف الذائبة	٤٦	٧,٦	غم
الألياف غير الذائبة	٤	٠,٧	غم
الرماد	٦	١,٠	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١	٠,٢٥	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٣	٠,٥	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥	٠,٧٧	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٨	١,٢٧	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٥	٠,٧٥	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٣	٠,٤٨	غم
الكالسيوم	٧٥	١٣	ملغم
الحديد	١٢	٢,٠٢	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٦٠٥	١٠١	ملغم
الفوسفور	٨٠٧	١٣٤	ملغم
البوتاسيوم	١٥٠٠	٢٥٠	ملغم
الصوديوم	٤٦٩	٧٨	ملغم
الكلوريد	٦	١	ملغم
الزنك	٨	١,٣٦	ملغم
النحاس	١	٠,١٩٧	ملغم
المنغنيز	٥	٠,٧٧٧	ملغم
السيلينيوم	١٨٠	٣٠	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٦	٢,٧	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٤١٦	٦٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٥	٠,٩	مكغم

اسم الوصفة

رقش/رقشة/ معطف/ شتف

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
ماء	٢٥٠ غم
دقيق ذرة	٥٠٠ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدقيق في إناء عميق، ثم يُسكب عليه الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقة حتى تصبح العجينة شبه سائلة.
٢. يُسخَّن صاج على نار عالية لمدة دقيقتين، ثم تُفرد العجينة باليد على شكل قرص رقيق وتُترك ٥ دقائق حتى ينضج الخبز.
٣. بعد النضج، يُقدَّم خبز الرقش ساخنًا في طبق مسطّح.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣٧٢٠	٨٨١	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٨٨٨	٢١٠	ك.كالوري
الرطوبة	١٨٨	٤٤,٧	غم
البروتين الكلي	٣٦	٨,٦	غم
النيتروجين الكلي	٦	١,٤	غم
الدهون الكلية	٧	١,٦	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١٥١	٣٥,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٨٧	٤٤,٣	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٣٦	٨,٥	غم
الألياف الذائبة	٣	٠,٨	غم
الألياف غير الذائبة	٣٢	٧,٧	غم
الرماد	٤	٠,٩	غم
الكوليسترول	-	-	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١	٠,٣٣	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١	٠,٢٧	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٤	٠,٩٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٥	١,٢٦	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤	٠,٩٢	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١	٠,٢٥	غم
الكالسيوم	١٣٤	٣٢	ملغم
الحديد	٨	١,٩٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٨٦	٩٢	ملغم
الفوسفور	٨٢١	١٩٥	ملغم
البوتاسيوم	١٢٥٠	٢٩٧	ملغم
الصوديوم	١٠٩	٢٦	ملغم
الكلوريد	٢	١	ملغم
الزنك	٨	١,٨٤	ملغم
النحاس	١	٠,٣١٠	ملغم
المنغنيز	٩	٢,٠٢٣	ملغم
السيلينيوم	٥٦	١٣	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	١٨	٤,٣	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	١	٠,١٢	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١٤	٣,٢	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	٣	٠,٦	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٢٣	٥,٣	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥٢٢	١٢٤	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

مرضوفة

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا



المكونات	المقادير
دقيق بر مملح	١٩٣ غم
زبدة بقر طازج	١٣٣ غم
ماء	٢٤٨ مل

طريقة الإعداد والتحضير

١. تُوضع الزبدة في قدر متوسط الحجم على نار عالية لمدة دقيقتين حتى تذوب.
٢. يُوضع الدقيق في إناء عميق، ثم يُسكب عليه الماء تدريجيًا وتُعجن المكونات باليد لمدة دقيقة حتى تصبح العجينة متماسكة.
٣. يُسخَّن حجر المروة (حوالي ١١٠ غم) على موقد بدرجة حرارة عالية لمدة ١٠ دقائق.
٤. يُسخَّن صاج مسطّح على نار عالية لمدة دقيقتين.
٥. تُفرد العجينة باليد على شكل قرص سميك فوق الصاج وتُترك ٥ دقائق.
٦. يُوضع القرص في طبق عميق ويُدعك باليد لمدة دقيقتين حتى يُصبح معجوناً ثم تُصنع فجوة من المنتصف ويُسكب فيها الزبدة ثم يُوضع الحجر.
٧. يُرفع القرص ويوضع في طبق عميق، ثم يُدعك باليد لمدة دقيقتين حتى يصبح معجونًا. تُصنع فجوة في الوسط ويُسكب فيها الزبد المذاب، ثم يُوضع حجر المروة الساخن.
٨. بعد النضج، تُقدَّم المَرضوفة ساخنة في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٦٣١٠	١٣٢٧	ك.كالوري
الطاقة (كيلوكالوري)	١٥١٠	٣١٦	غم
الرطوبة	١٩٦	٤١,١	غم
البروتين الكلي	٣١	٦,٥	غم
النيتروجين الكلي	٥	١,٠	غم
الدهون الكلية	٩٥	٢٠,٠	غم
الكربوهيدرات المتاحة	١١٧	٢٤,٧	غم
الكربوهيدرات الكلية	١٤٩	٣١,٣	غم
السكريات الكلية	١٠	٢,٢	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٣٢	٦,٨	غم
الألياف الذائبة	٤	٠,٨	غم
الألياف غير الذائبة	٢٩	٦,٠	غم
الرماد	٥	١,٠	ملغم
الكوليسترول	٢٤٩	٥٢,٣	غم
الأحماض الدهنية المشبعة	٦٧	١٤,٠	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٢١	٤,٤٢	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥	٠,٩٦	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	٢٦	٥,٣٩	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	٣	٠,٦٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	١,١٦	٠,٢٤	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,٧	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٧	٣,٦١	ملغم
الكالسيوم	١٧١	٣٦	ملغم
الحديد	٦	١,٢٩	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٣٤٤	٧٢	ملغم
الفوسفور	٨٦٥	١٨٢	ملغم
البوتاسيوم	١١٥٠	٢٤١	ملغم
الصوديوم	١٦٩	٣٦	ملغم
الكلوريد	٤	١	ملغم
الزنك	٩	١,٨٦	ملغم
النحاس	١	٠,١٩٠	ملغم
المنغنيز	٤	٠,٨٣٧	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	٢٤٩	٥٢	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	٧٦٢	١٦٠	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	٣	٠,٧	ملغم
فيتامين ك	٨	١,٦	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٣	٠,٧٢	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	١	٠,٣٠	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	١٩	٤,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٨٦	٣٩	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٥	١,٠	مكغم

اسم الوصفة

معصوبة ذرة بالمرق واللحم

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات مرق اللحم	المقادير
لحم غنم بعظم مقطع قطعًا صغيرة بالدهن	٢٤٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٢٠ غم
فلفل أسود مطحون	٣ غم
كركم مطحون	٣ غم
ملح	٧ غم
ماء	١,٣ لتر

مكونات المعصوبة	المقادير
دقيق ذرة مملح	٨٧ غم
مرق لحم	١٣٤ مل
ماء	١٣٤ مل



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع اللحم والبصل والملح والفلفل الأسود والكركم والماء في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة، وتُحرَّك المكونات بالملعقة لمدة دقيقة، ثم يُغطّى القدر ويُترك ٣٠ دقيقة.

٢. يُضاف الدقيق والماء إلى القدر وتُحرَّك المكونات، ثم يُضاف مرق اللحم تدريجيّا مع التحريك المستمر بمضرب المسواط لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة حتى يصبح الخليط متجانسًا.

٣. بعد النضج، تُقدَّم معصوبة الذرة بالمرق واللحم ساخنة في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٣١٤٠	٢١٤	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٧٥٠	٥١	ك.كالوري
الرطوبة	١٣٠٠	٨٨,٨	غم
البروتين الكلي	٣٦	٢,٤	غم
النيتروجين الكلي	٦	٠,٤	غم
الدهون الكلية	٣٥	٢,٤	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٦٤	٤,٣٣	غم
الكربوهيدرات الكلية	٨٣	٥,٦٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٣	١,٦	غم
الألياف الذائبة	٢	٠,١	غم
الألياف غير الذائبة	٢١	١,٤	غم
الرماد	٨	٠,٦	غم
الكوليسترول	١١٧	٨,٠	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	١٧	١,١٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	١٤	٠,٩٨	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٣	٠,٢	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٧	١,١٨	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٣	٠,١٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	١٤	٠,٩٣	غم
الكالسيوم	١٤٤	١٠	ملغم
الحديد	٩	٠,٥٨	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢١٣	١٥	ملغم
الفوسفور	٧٠٨	٤٨	ملغم
البوتاسيوم	١٥١٠	١٠٣	ملغم
الصوديوم	٣٠٣٠	٢٠٧	ملغم
الكلوريد	٥٣	٤	ملغم
الزنك	١٥	١,٠٥	ملغم
النحاس	١	٠,٠٥٣	ملغم
المنغنيز	٢	٠,١٥٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	-	-	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٤٤	٣,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	٥٢٣	٣٦	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	-	-	مكغم

اسم الوصفة

معصوبة ذرة بالمرق والدجاج

الوصفة تكفي لأربعة أشخاص تقريبًا

مكونات مرق الدجاج	المقادير
دجاج بعظم مقطع قطعًا صغيرة	٢٤٠ غم
بصل مقطع قطعًا صغيرة	١٢٠ غم
فلفل أسود مطحون	٣ غم
كركم مطحون	٣ غم
ملح	٧ غم
ماء	١,٣ لتر

مكونات المعصوبة	المقادير
دقيق ذرة مملح	٨٧ غم
مرق الدجاج	١٣٤ مل
ماء	١٣٤ مل



طريقة الإعداد والتحضير

١. يُوضع الدجاج والبصل والملح والفلفل الأسود والكركم والماء في قدر ضغط متوسط الحجم على نار متوسطة، وتُحرَّك المكونات بالملعقة لمدة دقيقة، ثم يُغطّى القدر ويُترك ٣٠ دقيقة.
٢. يُضاف الدقيق والماء إلى القدر وتُحرَّك المكونات، ثم يُضاف مرق الدجاج تدريجيًا مع التحريك المستمر بمضرب المسواط لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة حتى يصبح الخليط متجانسًا.
٣. بعد النضج، تُقدَّم معصوبة الذرة بالمرق والدجاج ساخنة في طبق عميق.

محتوى الوصفة من العناصر الغذائية

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
الطاقة (كيلوجول)	٢٧٠٠	١٧٦	كج
الطاقة (كيلوكالوري)	٦٤٥	٤٢	ك.كالوري
الرطوبة	١٣٧٠	٨٩,٣	غم
البروتين الكلي	٤٧	٣,١	غم
النيتروجين الكلي	٧	٠,٥	غم
الدهون الكلية	١٧	١,١	غم
الكربوهيدرات المتاحة	٦١	٤,٠	غم
الكربوهيدرات الكلية	٨٧	٥,٦٧	غم
السكريات الكلية	-	-	غم
السكريات المضافة	٠,٠	٠,٠	غم
الألياف الكلية	٢٩	١,٩	غم
الألياف الذائبة	٢	٠,١	غم
الألياف غير الذائبة	٢٧	١,٧	غم
الرماد	١٠	٠,٦	غم
الكوليسترول	١٤٨	٩,٦٧	ملغم
الأحماض الدهنية المشبعة	٤	٠,٢٦	غم
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	٨	٠,٥١	غم
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	٥	٠,٢٩	غم
إجمالي الدهون غير المشبعة	١٢	٠,٨١	غم
الأحماض الدهنية المتحولة	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٣	-	-	غم
مجموع أحماض أوميغا-٦	٤	٠,٢٨	غم
مجموع أحماض أوميغا-٩	٧	٠,٤٧	غم
الكالسيوم	١٧٠	١١	ملغم
الحديد	٦	٠,٤١	ملغم

العناصر الغذائية	لكامل الوصفة	لكل ١٠٠ غم	الوحدة
المغنيسيوم	٢٣٧	١٥	ملغم
الفوسفور	٨٥٨	٥٦	ملغم
البوتاسيوم	١٧٢٠	١١٢	ملغم
الصوديوم	٣٣٧٠	٢١٩	ملغم
الكلوريد	٥٣	٣	ملغم
الزنك	١٢	٠,٨٠	ملغم
النحاس	١	٠,٠٥٠	ملغم
المنغنيز	٢	٠,١٤٠	ملغم
السيلينيوم	-	-	مكغم
اليود	-	-	مكغم
فيتامين أ (ريتينول)	-	-	مكغم
بيتا-كاروتين	-	-	مكغم
فيتامين د	-	-	مكغم
فيتامين هـ (ألفا-توكوفيرول)	-	-	ملغم
فيتامين ك	٦٦	٤,٣	مكغم
فيتامين ج (حمض الأسكوربيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب١ (ثيامين)	٨	٠,٥	ملغم
فيتامين ب٢ (ريبوفلافين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٣ (نياسين)	٢٠	١,٣	ملغم
فيتامين ب٥ (حمض البانتوثينيك)	-	-	ملغم
فيتامين ب٦ (بيريدوكسين)	-	-	ملغم
فيتامين ب٧ (بيوتين)	٣١	٢,٠	مكغم
فيتامين ب٩ (حمض الفوليك)	١٦٨٨	١١٠	مكغم
فيتامين ب١٢ (سيانوكوبالامين)	٢٠	١,٣	مكغم

ملحق (١): تعريف المصطلحات الرئيسة

يبيّن هذا الملحق تعريف بعض المصطلحات الغذائية الرئيسة المستخدمة في هذا الكتاب.

العناصر الغذائية	التعريف
الطاقة	كمية الطاقة التي يوفرها الغذاء عند استهلاكه، معبَّر عنها بالكيلوجول (kJ) أو الكيلوكالوري (Kcal)، تُحسب من محتوى البروتين والدهون والكربوهيدرات.
الرطوبة	كمية الماء الموجودة في الجزء الصالح للأكل من الغذاء، وتُحدد عادةً عن طريق التجفيف حتى وزن ثابت. تمثل أحد المكونات الرئيسية في الأغذية وكميتها تؤثر على تركيز المكونات الغذائية الأخرى.
البروتين الكلي	محتوى البروتين محسوبًا من كمية النيتروجين الكلي باستخدام معامل التحويل من نيتروجين إلى بروتين.
النيتروجين الكلي	كمية النيتروجين في الغذاء، وتُستخدم لتقدير البروتين.
الدهون الكلية	جميع المواد الدهنية المستخلصة من الغذاء، وتشمل ثلاثي الجليسريدات والفوسفوليبيدات والستيرولات ومكونات ثانوية أخرى.
الكربوهيدرات المتاحة	الكربوهيدرات التي يمكن لجسم الإنسان هضمها وامتصاصها واستخدامها كمصدر للطاقة، وتشمل السكريات الأحادية والثنائية والنشويات، ولا تشمل الألياف الغذائية.
الكربوهيدرات الكلية	تمثل مجموع الكربوهيدرات المتاحة والألياف الغذائية. وتشمل السكريات الأحادية والثنائية، النشويات، والألياف.
السكريات الكلية	جميع السكريات الأحادية والثنائية الموجودة في الغذاء مثل الجلوكوز والفركتوز واللاكتوز والسكروز.
السكريات المضافة	السكريات المضافة أثناء التحضير أو على الوصفة النهائية، وتشمل السكروز والجلوكوز والفركتوز والمحليات السكرية الأخرى، ولا تشمل السكريات الموجودة طبيعيًا في الحليب أو الفواكه.
الألياف الغذائية	مجموعة من الكربوهيدرات غير القابلة للهضم في الأمعاء الدقيقة للإنسان، والتي تصل إلى القولون حيث قد تُخمر جزئيًا، وتشمل الألياف الذائبة وغير الذائبة.
الألياف الذائبة	جزء من الألياف الغذائية يذوب في الماء ليكوّن محلولًا لزجًا. توجد بشكل رئيسي في الفواكه مثل الحمضيات (على صورة بكتين)، وفي الحبوب الكاملة مثل الشوفان والشعير.
الألياف غير الذائبة	جزء من الألياف الغذائية لا يذوب في الماء، يوجد في الحبوب الكاملة والخضروات والبذور (على صورة سليلوز وهيميسليلوز ولجنين).
الرماد	مجموع المعادن المتبقية بعد الحرق الكامل للمادة العضوية في الغذاء عند درجات حرارة مرتفعة، ويُستخدم كمؤشر تقريبي لمحتوى الغذاء من مجموع العناصر المعدنية، كما يُستعمل في حساب بعض المكونات الأخرى مثل الكربوهيدرات الكلية.
الكوليسترول	مركب ستيرولي يوجد طبيعيًا في جميع الأغذية ذات الأصل الحيواني مثل اللحوم، الألبان، والبيض.
الأحماض الدهنية المشبعة	أحماض دهنية لا تحتوي على روابط مزدوجة؛ غالبًا تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة. من أمثلتها: حمض البالمتيك، حمض الستياريك توجد بكثرة في الزبدة، اللحوم، منتجات الألبان كاملة الدسم، وزيوت مثل جوز الهند والنخيل.
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة	أحماض دهنية تحتوي على رابطتين مزدوجتين أو أكثر. من أمثلتها: حمض اللينوليك وحمض ألفا-لينولينيك، توجد في الزيوت النباتية (دوار الشمس، الذرة، الصويا) وفي الأسماك الدهنية.
الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	أحماض دهنية تحتوي على رابطتين مزدوجتين أو أكثر، وتشمل الأحماض الدهنية الأساسية مثل حمض اللينوليك (أوميغا-٦) وحمض ألفا-لينولينيك (أوميغا-٣).
الأحماض الدهنية المتحولة	أحماض دهنية غير مشبعة تحتوي على رابطة واحدة أو أكثر بتكوين «ترانس»، من أمثلتها: حمض الإلايديك. توجد بكميات ضئيلة طبيعيًا في بعض المنتجات الحيوانية، لكن معظمها يُنتج صناعيًا أثناء الهدرجة الجزئية للزيوت النباتية أو بسبب عمليات التحضير والطهي.

ملحق (٢): التوصيات الغذائية المرجعية

يبيّن هذا الملحق التوصيات الغذائية اليومية ضمن إطار المدخولات المرجعية الغذائية (Dietary Reference Intakes)، وتشمل الكمية المُوصى بها يوميًا (Recommended Dietary Allowance) والمدخول الكافي (Adequate Intake)، وذلك وفق التوصيات الأمريكية، ومصنَّفة حسب الفئة العمرية والجنس.

الكمية المُوصى بها يوميًا (RDA) والمدخول الكافي (AI) للماء والطاقة والمغذّيات الكبرى بحسب الفئة العمرية والجنس:

الفئة العمرية	مؤشر كتلة الجسم المرجعي	الطول المرجعي	الماء (AI)	الطاقة (EER)	الكربوهيدرات (RDA)	الألياف الكلية (AI)	الدهون الكلية (AI)	حمض اللينوليك (AI)	حمض الألفا-لينولينيك (AI)	البروتين (RDA)
سنة	كغم/م^2	سم	لتر/يوم	كيلوكالوري/يوم	غم/يوم	غم/يوم	غم/يوم	غم/يوم	غم/يوم	غم/يوم
ذكور										
١–٣	-	٨٦	١,٣	١٠٤٦	١٣٠	١٩	-	٧	٠,٧	١٣
٤–٨	١٥,٣	١١٥	١,٧	١٧٤٢	١٣٠	٢٥	-	١٠	٠,٩	١٩
٩–١٣	١٧,٢	١٤٤	٢,٤	٢٢٧٩	١٣٠	٣١	-	١٢	١,٢	٣٤
١٤–١٨	٢٠,٥	١٧٤	٣,٣	٣١٥٢	١٣٠	٣٨	-	١٦	١,٦	٥٢
١٩–٣٠	٢٢,٥	١٧٧	٣,٧	٣٠٦٧	١٣٠	٣٨	-	١٧	١,٦	٥٦
٣١–٥٠	٢٢,٥	١٧٧	٣,٧	٣٠٦٧	١٣٠	٣٨	-	١٧	١,٦	٥٦
> ٥٠	٢٢,٥	١٧٧	٣,٧	٣٠٦٧	١٣٠	٣٠	-	١٤	١,٦	٥٦
إناث										
١–٣	-	-	١,٣	٩٩٢	١٣٠	١٩	-	٧	٠,٧	١٣
٤–٨	١٥,٣	٨٦	١,٧	١٦٤٢	١٣٠	٢٥	-	١٠	٠,٩	١٩
٩–١٣	١٧,٤	١١٥	٢,١	٢٠٧١	١٣٠	٢٦	-	١٠	١	٣٤
١٤–١٨	٢٠,٤	١٤٤	٢,٣	٢٣٦٨	١٣٠	٢٦	-	١١	١,١	٤٦
١٩–٣٠	٢١,٥	١٦٣	٢,٧	٢٤٠٣	١٣٠	٢٥	-	١٢	١,١	٤٦
٣١–٥٠	٢١,٥	١٦٣	٢,٧	٢٤٠٣	١٣٠	٢٥	-	١٢	١,١	٤٦
> ٥٠	٢١,٥	١٦٣	٢,٧	٢٤٠٣	١٣٠	٢١	-	١١	١,١	٤٦

- (AI) تشير إلى أن القيمة مُستمدة من المدخولات الكافية (Adequate Intake-AI)
- (RDA) تشير إلى أن القيمة مُستمدة من الكمية المُوصى بها يوميًا (Recommended Dietary Allowance- RDA)
- (EER) المتطلب الطاقي المُقدَّر (Estimated Energy Requirement- EER)

الكمية المُوصى بها يوميًا (RDA) والمدخول الكافي (AI): المعادن

الفئة العمرية	الكلوريد (AI)	الصوديوم (AI)	البوتاسيوم (RDA)	الزنك (RDA)	السيلينيوم (RDA)	الفسفور (RDA)	الموليبديوم (RDA)	المنغنيز (AI)	المغنيسيوم (RDA)	الحديد (RDA)	اليود (RDA)	الفلورايد (AI)	النحاس (RDA)	الكروم (AI)	الكالسيوم (RDA)
سنة	غم/يوم	ملغ/يوم	ملغ/يوم	ملغ/يوم	مكغ/يوم	ملغ/يوم	مكغ/يوم	ملغ/يوم	ملغ/يوم	ملغ/يوم	مكغ/يوم	ملغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	ملغ/يوم
أطفال															
١–٣	١,٥	٨٠٠	٢,٠٠٠	٣	٢٠	٤٦٠	١٧	١,٢	٨٠	٧	٩٠	٠,٧	٣٤٠	١١	٧٠٠
٤–٨	١,٩	١,٠٠٠	٢,٣٠٠	٥	٣٠	٥٠٠	٢٢	١,٥	١٣٠	١٠	٩٠	١	٤٤٠	١٥	١,٠٠٠
ذكور															
٩–١٣	٢,٣	١,٢٠٠	٢,٥٠٠	٨	٤٠	١,٢٥٠	٣٤	١,٩	٢٤٠	٨	١٢٠	٢	٧٠٠	٢٥	١,٣٠٠
١٤–١٨	٢,٣	١,٥٠٠	٣,٠٠٠	١١	٥٥	١,٢٥٠	٤٣	٢,٢	٤١٠	١١	١٥٠	٣	٨٩٠	٣٥	١,٣٠٠
١٩–٣٠	٢,٣	١,٥٠٠	٣,٤٠٠	١١	٥٥	٧٠٠	٤٥	٢,٣	٤٠٠	٨	١٥٠	٤	٩٠٠	٣٥	١,٠٠٠
٣١–٥٠	٢,٣	١,٥٠٠	٣,٤٠٠	١١	٥٥	٧٠٠	٤٥	٢,٣	٤٢٠	٨	١٥٠	٤	٩٠٠	٣٥	١,٠٠٠
٥١–٧٠	٢,٠	١,٥٠٠	٣,٤٠٠	١١	٥٥	٧٠٠	٤٥	٢,٣	٤٢٠	٨	١٥٠	٤	٩٠٠	٣٠	١,٠٠٠
> ٧٠	١,٨	١,٥٠٠	٣,٤٠٠	١١	٥٥	٧٠٠	٤٥	٢,٣	٤٢٠	٨	١٥٠	٤	٩٠٠	٣٠	١,٢٠٠
إناث															
٩–١٣	٢,٣	١,٢٠٠	٢,٣٠٠	٨	٤٠	١,٢٥٠	٣٤	١,٦	٢٤٠	٨	١٢٠	٢	٧٠٠	٢١	١,٣٠٠
١٤–١٨	٢,٣	١,٥٠٠	٢,٣٠٠	٩	٥٥	١,٢٥٠	٤٣	١,٦	٣٦٠	١٥	١٥٠	٣	٨٩٠	٢٤	١,٣٠٠
١٩–٣٠	٢,٣	١,٥٠٠	٢,٦٠٠	٨	٥٥	٧٠٠	٤٥	١,٨	٣١٠	١٨	١٥٠	٣	٩٠٠	٢٥	١,٠٠٠
٣١–٥٠	٢,٣	١,٥٠٠	٢,٦٠٠	٨	٥٥	٧٠٠	٤٥	١,٨	٣٢٠	١٨	١٥٠	٣	٩٠٠	٢٥	١,٠٠٠
٥١–٧٠	٢,٠	١,٥٠٠	٢,٦٠٠	٨	٥٥	٧٠٠	٤٥	١,٨	٣٢٠	٨	١٥٠	٣	٩٠٠	٢٠	١,٢٠٠
> ٧٠	١,٨	١,٥٠٠	٢,٦٠٠	٨	٥٥	٧٠٠	٤٥	١,٨	٣٢٠	٨	١٥٠	٣	٩٠٠	٢٠	١,٢٠٠

- (AI) تشير إلى أن القيمة مُستمدة من المدخولات الكافية (Adequate Intake-AI)
- (RDA) تشير إلى أن القيمة مُستمدة من الكمية المُوصى بها يوميًا (RDA -Recommended Dietary Allowance)

الكمية المُوصى بها يوميًا (RDA) والمدخول الكافي (AI): الفيتامينات

الفئة العمرية	فيتامين أ (RDA)	فيتامين ج (RDA)	فيتامين د (RDA)	فيتامين هـ (RDA)	فيتامين ك (AI)	الثيامين (RDA)	الريبوفلافين (RDA)	نياسين (RDA)	حمض البانتوثينيك (AI)	فيتامين ب٦ (RDA)	بيوتين (AI)	الفولات (RDA)	فيتامين ب١٢ (RDA)	الكولين (AI)
	مكغ/يوم	ملغ/يوم	مكغ/يوم	ملغ/يوم	مكغ/يوم	ملغ/يوم	ملغ/يوم	ملغ/يوم	ملغ/يوم	ملغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	مكغ/يوم	ملغ/يوم
أطفال														
١–٣	٣٠٠	١٥	١٥	٦	٣٠	٠,٥	٠,٥	٦	٢	٠,٥	٨	١٥٠	٠,٩	٢٠٠
٤–٨	٤٠٠	٢٥	١٥	٧	٥٥	٠,٦	٠,٦	٨	٣	٠,٦	١٢	٢٠٠	١,٢	٢٥٠
ذكور														
٩–١٣	٦٠٠	٤٥	١٥	١١	٦٠	٠,٩	٠,٩	١٢	٤	١,٠	٢٠	٣٠٠	١,٨	٣٧٥
١٤–١٨	٩٠٠	٧٥	١٥	١٥	٧٥	١,٢	١,٣	١٦	٥	١,٣	٢٥	٤٠٠	٢,٤	٥٥٠
١٩–٣٠	٩٠٠	٩٠	١٥	١٥	١٢٠	١,٢	١,٣	١٦	٥	١,٣	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٥٥٠
٣١–٥٠	٩٠٠	٩٠	١٥	١٥	١٢٠	١,٢	١,٣	١٦	٥	١,٣	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٥٥٠
٥١–٧٠	٩٠٠	٩٠	١٥	١٥	١٢٠	١,٢	١,٣	١٦	٥	١,٧	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٥٥٠
> ٧٠	٩٠٠	٩٠	٢٠	١٥	١٢٠	١,٢	١,٣	١٦	٥	١,٧	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٥٥٠
إناث														
٩–١٣	٦٠٠	٤٥	١٥	١١	٦٠	٠,٩	٠,٩	١٢	٤	١,٠	٢٠	٣٠٠	١,٨	٣٧٥
١٤–١٨	٧٠٠	٦٥	١٥	١٥	٧٥	١	١	١٤	٥	١,٢	٢٥	٤٠٠	٢,٤	٤٠٠
١٩–٣٠	٧٠٠	٧٥	١٥	١٥	٩٠	١,١	١,١	١٤	٥	١,٣	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٤٢٥
٣١–٥٠	٧٠٠	٧٥	١٥	١٥	٩٠	١,١	١,١	١٤	٥	١,٣	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٤٢٥
٥١–٧٠	٧٠٠	٧٥	١٥	١٥	٩٠	١,١	١,١	١٤	٥	١,٥	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٤٢٥
> ٧٠	٧٠٠	٧٥	٢٠	١٥	٩٠	١,١	١,١	١٤	٥	١,٥	٣٠	٤٠٠	٢,٤	٤٢٥

- (AI) تشير إلى أن القيمة مُستمدة من المدخولات الكافية (Adequate Intake-AI)
- (RDA) تشير إلى أن القيمة مُستمدة من الكمية المُوصى بها يوميّا (RDA -Recommended Dietary Allowance)

المراجع

1. General Authority for Statistics (GASTAT). (2022). Household Size in Saudi Arabia.https://www.stats.gov.sa/w/حجم-الأسرة

2. Damodaran, S., Parkin, K. L., & Fennema, O. R. (Eds.). (2017). Fennema's Food Chemistry (5th ed.). Boca Raton, FL: CRC Press/Taylor & Francis Group.

3. Greenfield, H., & Southgate, D. A. T. (2003). Food Composition Data: Production, Management and Use (2nd ed.). Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

4. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Total Water and Macronutrients. In Dietary Reference Intakes Tables. Washington, DC: National Academies Press. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56068/table/summarytables.t4/

5. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Elements. In Dietary Reference Intakes Tables. Washington, DC: National Academies Press. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56068/table/summarytables.t2/

6. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Vitamins. In Dietary Reference Intakes Tables. Washington, DC: National Academies Press. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545442/table/appJ_tab3/

بيانات التواصل للجنة الوطنية للتغذية

البريد الإلكتروني: nnc@sfda.gov.sa

منصة X : Saudi_nnc@